

Inspiration til bevægelse

På dette ark finder du inspiration til bevægelse til aktiviteten *Styr på etikken*. Arket indeholder bevægelsesudfordringer og de bevægelseskort, som du kan lægge i bunken med ordkort.

Aktivitetsniveauet kan varieres ved at øge eller sænke antallet af gange, som eleverne skal udføre en bevægelsesudfordring.



Jubiii, I har trukket et bevægelseskort. Løb op til jeres underviser og få en bevægelsesudfordring!	Jubiii, I har trukket et bevægelseskort. Løb op til jeres underviser og få en bevægelsesudfordring!
Jubiii, I har trukket et bevægelseskort. Løb op til jeres underviser og få en bevægelsesudfordring!	Jubiii, I har trukket et bevægelseskort. Løb op til jeres underviser og få en bevægelsesudfordring!
Jubiii, I har trukket et bevægelseskort. Løb op til jeres underviser og få en bevægelsesudfordring!	Jubiii, I har trukket et bevægelseskort. Løb op til jeres underviser og få en bevægelsesudfordring!

Bevægelsesudfordringer med fokus på samarbejde

Bevægelsesudfordring	Beskrivelse af bevægelsesudfordringen
Fødder og hænder i jorden	Eleverne skal forsøge at have et bestemt antal fødder og hænder i jorden. Underviseren kan bestemme, hvor mange fødder eleverne må have i jorden. Hvis der f.eks. er tre elever på holdet, må holdets elever kun have to fødder og fem hænder i jorden tilsammen.
Træningsudfordringen	Eleverne på holdet skal tilsammen lave et antal øvelser. Det kunne f.eks. være 30 lunges – antallet af øvelser afhænger af antallet af elever på holdet. Eleverne skal lave øvelserne tilsammen, men de behøver ikke at lave det samme antal øvelser. F.eks. kan én elev lave fem øvelser, mens en anden laver 17, og en tredje laver otte. Så længe det tilsammen giver det angivne antal.
Wall squat	Eleverne på holdet skal stille sig op ad væggen med undtagelse af én elev. Denne elev skal løbe en afstand, f.eks. 10 meter. Når eleven kommer tilbage til holdet, bytter han/hun med en af de andre elever, som nu løber en tur. Sådan forsætter aktiviteten, indtil alle eleverne har været frem og tilbage.
Balanceøvelse	Eleverne finder sammen to og to. De stiller sig med front mod hinanden og tager hinanden i hænderne. Fødderne skal være så tæt på hinanden, at snuden på skoene rører ved hinanden. Nu skal eleverne forsøge at læne sig bagud, så de står med strakte arme. Når eleverne er kommet ud i yderposition, skal de trække sig tæt på hinanden igen. (Man kan også være flere end to til denne øvelse).
Hanekamp	Eleverne finder sammen to og to. De stiller sig på ét ben med skulderen mod hinanden. Nu skal de forsøge at skubbe til hinanden, så den anden kommer ud af balance og derved sætter sin fod i jorden. Det gælder om ikke at sætte sin fod i jorden.
Plankeøvelsen	Eleverne finder sammen to og to. Parret stiller sig i planke over for hinanden. Eleverne skal klappe i hinandens hænder, således at eleverne først klapper med højre hånd, så venstre hånd osv. Eleverne skal klappe hinanden i hænderne, f.eks. 10 gange.