**Russisk roulette**

**Opgave:**

Tryk en enkelt gang på stopuret, aflæs de bagerste cifre. Udfør den opgave, som er tilknyttet lige præcis dette tal. Når opgaven er udført, skal du stoppe stopuret igen.

|  |  |
| --- | --- |
| Tids interval: | Aktiviteter: |
| 00 - 05 | 10 sprællemand |
| 06 - 10 | Løb 2 gang rundt i den store skolegård |
| 11 - 15 | Tag en god tur med gyngen i den lille skolegård |
| 16 - 20 | Løb 5 gange op og ned ad trappen ned til den store gymnastiksal |
| 21 - 25 | Hop på venstre ben til nærmeste udgang |
| 26 - 30 | Hop på højre ben rundt om ”bedet” i den store skolegård” |
| 31 - 35 | Tag en tår vand |
| 36 - 40 | Løb en slalom tur ved diamanten – alle redskaber skal røres |
| 41 - 45 | Løb intervaltræning mellem basketkurvene i diamantgården |
| 46 - 50 | 10 englehop |
| 51 - 55 | Tag rutsjebanen 5 gange |
| 56 - 60 | Kravl op i toppen af diamanten 5 gange |
| 61 - 65 | Hæng i diamanten, mens du tæller til 10 |
| 66 - 70 | Løb hurtig løb tre gange frem og tilbage i fodboldgården |
| 71 - 75 | Tag en tår vand |
| 76 - 80 | Lav gadedrengehop ned af den lange gang |
| 81 - 85 | Gå armgang i den lille skolegård |
| 86 - 90 | Drej 5 gange rundt |
| 91 - 95 | Lav 10 mavebøjninger |
| 96 - 99 | Lave en lille sejrsdans |

Russisk Roulette

Udarbejdet af Marianne Rasmussen – udgivet på BubbleMinds.dk

Husk, at indberette dette materiale til Copydan, hvis du er Copydan skole

**Om udgivelsen**

Tak, fordi du hentede mit materiale ☺

Håber du og dine elever kan få glæde af det.

Dette materiale er udarbejdet af Marianne Rasmussen og udgivet på BubbleMinds.dk Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til mit materiale, er du meget velkommen til at skrive til mig på: [mari07m9@hkfs.dk](mailto:mari07m9@hkfs.dk)

Husk, dette materiale er nu dit. Du kan tage materialet med dig, hvis du flytter skole. Du må gerne have materialet liggende på både dine computere og din tablet, og du må printe det til eget brug – og naturligvis gerne kopiere til din egen undervisning. Men du må IKKE lave fildeling eller udlevere kopier til dine kollegaer og venner.

Husk at indberette til Copydan, HVIS din skole er udvalgt som kontrolskole.

Illustrationerne/tegningerne er hentet her:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

