



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 sprællemænd
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 gadedrengehopp 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 sejrscans

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

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

