**WORKOUT CHALLENGE**

**Teori og fysisk træning - uge 3 og 4**

**Et billede, der indeholder himmel, person, sport, atletik

Automatisk genereret beskrivelse**

**Teori:**

Læs disse tekster og skriv notater til, hvor du forklarer og beskriver nøgleordene/overskrifter:

[Kropsidealer](https://portals.clio.me/dk/idraet/4-6/emner/kroppen/kroppen/kropsidealer/)

[Styrketræning](https://portals.clio.me/dk/idraet/4-6/emner/traening/traening/styrketraening/?keeplang=1)

**Fysisk:**

Lav og udfør opgaven **”The name workout challenge”** på næste side - stav dit navn og efternavn.

1. **Søg** efter navnet på bestemte styrkeøvelse Google, hvis du ikke ved (*du må ikke gætte!)*, hvordan du skal udføre den. Se her billeder og instruktionsvideoer.
2. **Skriv** dit navn på et stykke papir og skriv ned ud for hvert bogstaver, hvilke øvelser, som du skal udføre i dit træningsprogram.
3. **Stav nu dit navn med bevægelser** ved at udføre de øvelser, der er beskrevet på side 2.
4. Få din mor/far/bror/søster/ven til at **optage dig**, imens du staver dit navn med styrkeøvelser.

**Rediger din video (måske i VideoMixer):**

* Læg passende musik på din video (baggrundslyd).
* Skriv bogstaver til øvelserne på videoklippene, og hvad den øvelse, som du viser på videoen, hedder.
* Vær gerne kreativ og sæt nogle fine overgange og effekter ind m.m.

