

Uge 16 - Klassen i balance

Balance og samarbejde er omdrejningspunkter for denne uges udfordringer. Hver af ugens tre udfordringer tager ca. 15. min. at gennemføre. Alt tæller, så deltag i de udfordringer I har mulighed for.

Indtast jeres resultater [her](#), for at deltage automatisk i lodtrækningen om gode præmier. Jo flere udfordringer I indtaster, jo flere lod har I i puljen.

I hver af de fire første uger kan I vinde et besøg af Trivselskorpset. Hovedpræmien der trækkes efter uge 20 er en aktivitetsdag for klassen til en værdi at 7.500 kr. Alle vinderne finder vi ved lodtrækning.

Se hvordan andre klasser klarer udfordringen [her](#).

Udfordring 1: Pegefinger mod pegefinger

Hvor længe kan I holde pegefinger mod pegefinger på et ben?

Alle i klassen skal stå i en rundkreds med pegefinger mod pegefinger. Når underviseren siger til starter tiden og alle skal stå på et ben, imens jeres pegefingre stadig peger mod sidekammeraternes pegefingre. Mister man balance og sætter sin anden fod ned, skal man løbe en gang rundt om cirklen, tilbage på sin plads og derefter går man ind i legen igen.

- Efter 1 minut beder underviseren jer svinge benet, der ikke rører jorden frem og tilbage. Gør det langsomt og i ca. et halvt minut.
- Efter 2 minutter beder underviseren jer lukke øjnene i 10 sekunder åbne dem igen. Gentag 10 sekunders lukning af øjnene endnu engang.
- Efter 3 minutter hinker I 5 gange og står stille igen. Gentag 5 hink endnu engang.
- Efter 4 minutter startes forfra på modsatte ben osv.

Når halvdelen af klassens elever har rørt jorden stopper tiden, den samme person tæller kun én gang. Sluttiden er jeres resultat og er dét, I sender ind til konkurrencen.

Pssst... I må gerne øve jer, inden I optager jeres bedste tid 😊

Variation: Bruge evt. håndflade mod håndflade hvis pegefingre er for svært.

Man kan også lege udfordringen, hvor man går ud af rundkredsen efterhånden som man mister balancen og rører jorden. De tilbageværende deltagere hinker tættere sammen og til sidst er der kun to tilbage.





Udfordring 2: Sid på hinandens knæ

Hvor længe kan I sidde på hinandens knæ?

Start med at øve jer. En elev sætter sig op ad en væg eller lignende (knæene skal være bøjet 90 grader). Herefter sætter en ny elev sig på den første elevs knæ, og sådan bliver I ved. Hvor lang en række kan I lave? I må gerne øve jer flere gange eller lave flere rækker.

Nu kommer selve udfordringen til klassesysten 😊

Hele klassen skal sidde på hinandens knæ gerne i en rundkreds. Kan I holde den i 30 sekunder, har I klaret udfordringen?

Hvis det lykkes krydser I det af ved registreringen af jeres resultatet, og dermed har I endnu et lod i konkurrencen.

Psst... hvis I har prøvet flere gange med rundkredsen uden at lykkes, så har I denne øvelse mulighed for blot at notere antallet af elever som lykkes med at sidde på hinandens knæ.

Udfordring 3: Planken i teams af 4 og 4

Hvor længe kan klassen lave planken?

I grupper med 4 elever i hver ligger eleverne på skift i "Planke". Alle grupper starter samtidig, hvor en elev i hver gruppe ligger i planke i 30 sekunder. Når der er gået 30 sekunder giver underviseren signal og turen går videre til den næste i gruppen. Sådan fortsætter udfordringen med skift for hvert halve minut. Efter de første to runder må man godt ændre i rækkefølgen i gruppen, men gruppen skal hele tiden have en elev, der laver planken.

Hvor længe kan hele klassen holde den kørende, hvor der hele tiden er minimum én elev i gang i hver gruppe? (tiden stopper når en gruppe ikke kan mere)

Psst... Fordel jer efter forventet styrke, så grupperne er nogenlunde lige.

Variation: Brug evt. en kegle eller anden ting til at vise hvem der er i gang i gruppen. Markeringen står foran den som laver planken og vedkommende flytter den videre, når turen skifter.

