

Uge 18 - Sammen om det

Samarbejde i større og mindre grupper 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 om gode præmier.

I de fire første uger kan I vinde et besøg af Trivselskorpset. Efter uge 20 trækker vi lod om hovedpræmien, som er en aktivitetsdag for klassen til en værdi af 7.500 kr.

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

Udfordring 1: Hånd i hånd

Kan I klare udfordringen uden at slippe håndfatningen?

*Stil jer i en rundkreds med hinanden i hænderne, **alle** nedenstående udfordringer skal laves **med at håndfatning**:*

- *Lav først 10 skihop samtidigt. Vær helst et lige antal (fx lærer med eller ej). (skihop er hop hvor modsatte arme og ben er henholdsvis fremme og tilbage).*
- *Hold nu fast med strakte arme, sæt jer ned på numsen uden at slippe.*
- *Når alle sidder, så rejs jer igen stadig uden at slippe hinandens hænder.*
- *Gå nu lidt tættere sammen igen og lav 10 sprællemænd, stadig med håndfatning.*
- *Vend nu "vrangen ud" på cirklen, så alle står i med ryggen til hinanden.*
- *Vend derefter "vrangen" tilbage igen, så alle igen står i cirklen med ansigtet mod hinanden.*
- *Sidst skal alle stå med lukkede øjne og lave et hop **samtidig**.*

Hvis det lykkes noterer I det ved registreringen og I får derved lod med i konkurrencen.

***Variation:** Hvor hurtigt kan I gøre det? Skriv gerne en tid ved registreringen. Prøv evt. at holde et reb, en trøje, en blyant eller lignende mellem jer.*



Udfordring 2: Flå ålen

Kan I flå ålen?

Eleverne stiller sig på en række bag hinanden. Hver elev stikker venstre arm bagud gennem sine ben og tager fat i den bagvedståendes højre arm.

Når der er dannet en kæde går den forreste elev bagud og henover de andre elever i rækken (hold stadig fat i hinandens hænder). De øvrige elever følger efter, efterhånden som de står forrest.

Når hele rækken er kommet igennem på denne måde, er ålen flået.

Se evt. video forklaring [her](#).

Øv jer gerne i mindre grupper inden I forsøger med hele klassen.

Variation: Hvor hurtigt kan I gøre det? Skriv gerne en tid ved registreringen.

Var det alt for nemt, så prøv at 'flå' ålen tilbage til startpositionen.



Udfordring 3: Makkertræning

Kan I holde den kørende i 10 minutter?

Husk at heppe på hinanden.

Gå sammen to og to, nu skal I lave forskellige øvelser på skift i to minutter ad gangen:

1. Lav først mavebøjninger på skift i to minutter, byt gerne flere gange undervejs.
2. Lav dernæst squat på skift i to minutter.
3. I tredje runde skal I lave rygbøjninger.
4. Lav så englehop på skift i to minutter.
5. Til sidst skal I på skift lave planken i to minutter.

Underviseren tager tid og siger til når der skal skiftes. Hjælp desuden med kvaliteten i øvelserne.

Kunne I holde den kørende i de 10 minutter?

Noter det og få derved et lod med i konkurrencen.

Variation: Tæl evt. antal gentagelser i grupperne undervejs og find klassens gennemsnit.

Find evt. også selv på flere styrkeøvelser, hvis I har lyst.