

## Uge 19 - Move It

Samarbejde og evnen til at flytte ting 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.

OBS: Til denne uges øvelser skal I bruge et stort sjippetov eller to sammenbundne samt 8 tøjklammer.

Indtast jeres resultater [her](#), så deltager I automatisk i konkurrencen om gode præmier.

De fire første uger kan I vinde et besøg af Trivselskorpset. Hovedpræmien er en aktivitetsdag for klassen til en værdi at 7.500 kr. Alle vinderne finder vi ved lodtrækning.

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

### Udfordring 1: Flyt klemmen

Hvor hurtigt kan I få klemmerne rundt?

Del klassen i to lige store cirkler og fordel 4 klemmer i hver rundkreds (8-15 elever). I skal stå forholdsvis tæt sammen og holde balancen på et ben under udfordringen.

Klemmerne skal sidde fast under knæet, det kunne fx være på buksebenet, strømpen eller skoen. Når læreren siger til, tager man sin klemme og sætter den fast på naboen et sted under vedkommendes knæ. Sørg for at alle gør det i samme retning.

Sådan fortsætter øvelsen til alle klemmerne er nået to gange rundt.

Man må gerne støtte hinanden og skifte ben undervejs, dog kun når man ikke har en klemme. Hvis en person mister balancen og sætter det andet ben ned, skal klemmen en person tilbage før man fortsætter.

**Variation:** Hvis ikke I har klemmer, kan I sige "goddag" til hinandens underben eller fx give en blyant videre. Ved fejl går alle 4 klemmer tilbage eller sendes den modsatte vej.



### Udfordring 2: Depechen

Del klassen i to hold, som placerer sig i hver deres ende af en bane. Det kunne være på tværs af en fodboldbane eller lignende med ca. 50 meters mellemrum.

Første elev løber afsted med en form for depeche, det kunne være en drikkedunk, en gren eller lignende. Når vedkommende kommer ned i den anden ende, afleveres depechen og en ny elev løber retur. Når alle har været igennem stopper tiden.

Husk at heppe på hinanden!

Sluttiden er jeres resultat og dét i registrerer i konkurrencen. Dermed har I endnu et lod med i konkurrencen om en aktivitetsdag for klassen til en værdig af 7.500 kr.

**Variation:** Lav evt. to hold som konkurrerer mod hinanden.

Ændr den måde eleverne skal bevæge sig på (baglæns, to og to, høje knæløft eller lign.)

### Udfordring 3: Osthøvlen

Hvor hurtigt kan I skære osten?

Stil jer i to rækker, så I står sammen 2 og 2.

Første par løber ud og henter det lange sjippetov, der ligger ca. 20 meter fremme.

Når de løber tilbage, holdes sjippetovet lavt og de ventende elever hopper over tovet.

Når de derefter løber den anden vej, hæves tovet lidt op, alle lægger sig på maven og tovet passerer hen over eleverne.

Dernæst løber de to elever ud med tovet igen, så om bag rækken, hvor de råber "OST".

Herefter starter de to næste der står forrest, sådan bliver I ved indtil alle har været igennem.



Tiden I klarer udfordringen på, er det I registrerer i konkurrencen. Dermed har I endnu et lod med i lodtrækningen om en aktivitetsdag for klassen til en værdig af 7.500 kr.