

## Uge 20 - Løb for livet

Samarbejde og evnen til at flytte sit fodtøj 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 ca. 5 sjippetove.

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

Her efter uge 20 trækker vi lod om hovedpræmien, som er en aktivitetsdag for klassen til en værdi af 7.500 kr. Vinderen finder vi ved lodtrækning.

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

### **Udfordring 1: 5'er stafet**

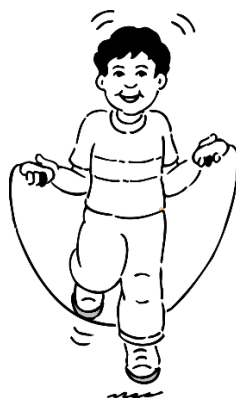
Fordel jer i rækker med 5 elever i hver. Hvis det ikke passer, kan I lade en eller flere elever tage en ekstratur. Placér et sjippetov ca. 20 m væk fra [hver](#) række.

Alle 5 elever i hver række skal på skift ud til sjippetovet og tilbage igen 5 gange.

1. På første tur skal I **løbe** ud til sjippetovet og **sjippe** det antal gange, som svarer til jeres klassetrin, Hvis I går i 7. klasse, skal I sjippe 7 gange.
2. Når alle 5 elever har været igennem, skal I på næste tur **hinke** ud til sjippetovet og igen **sjippe** det antal gange, som svarer til jeres klassetrin.
3. På tredjeturen skal alle løbe **baglæns** ud til sjippetovet og igen **sjippe** det antal, som svarer til jeres klassetrin.
4. På fjerde tur skal I løbe med så **lange skridt** som overhovedet muligt ud til sjippetovet og gentage **sjipningen**.
5. På sidste tur skal I **hoppe** med samlede ben ud til sjippetovet og gentage **sjipningen**.

Hvor hurtigt kan I gøre det?

Registrer jeres tid eller at I har klaret det og I får et lod med i konkurrencen.



### Udfordring 2: Liggende skokast med fødder

Hvor langt kan I svinge jeres sko?

Fordel jer i tremandsgrupper og marker jeres startsted. Hver gruppe skal bruge en sko, som I kan kaste af sted med fødderne.

Den første elev i gruppen ligger på ryggen og kaster skoen med fødderne baglæns henover hovedet. Den næste elev i gruppen fortsætter derfra, hvor skoen landede og kaster den ligeledes baglæns henover sit hoved med fødderne. Den sidste elev i gruppen gør det samme. Når alle i gruppen har kastet skoen afsted tre gange hver, måles afstanden i meter.

Underviseren finder et gennemsnit for grupperne klassen?

Dette gennemsnit noterer I i konkurrencen og dermed har I endnu et lod med.

Øv jer gerne et par gange inden i måler.

### Udfordring 3: Guldkæde fangeleg

Kan I færdiggøre klassesysten?

Markér et område på ca. 25 x 25 meter.

Udvælg én elev til at være fanger. Når man bliver fanget, tager man fangeren/ fangerne i hånden, så I danner en kæde.

Efterhånden bliver guldkæden større og større og til sidst er alle er blevet fanget.

Når guldkæden er hel danner I en stor rundkreds, hvor alle holder hinanden i hænderne.

Kan I afslutningsvist lave et fælleshop, hvor alle er i luften samtidig.

Hold evt. armene nede og tæl til 3, hvorefter I hopper samtidig.

Hvis I har et klasse-kampråb er det desuden nu I giver den gas. 😊

