

## Elevopgave:

I skal ud og finde 6 poster, jeres lærer bestemmer hvilken I skal starte med.

**Bogstavet** i postkoden bestemmer hvilken øvelse I skal lave (se øvelserne der er beskrevet)

**Tallet** i postkoden bestemmer hvor mange gange I skal lave øvelsen – eller hvor mange sekunder hvis det er en balanceøvelse.

Når I er færdige ved en post går I til næste post (en højere, dog efter post 6 kommer post 1)

Kontroller hinanden med at gøre øvelserne ordentligt 😊

## Inspirationskort til bevægelse



**K** = Høje knæløft



**S** = Sprællemænd



**V** = Skihop



**Å** = Hælespark



**E** = Englehop



**B** = Hold balancen på et ben  
(hold balancen det antal sek. svarende til tallet der står på O-brikken)