



Energisk klassekamp

Del klassen inn i to lag. De to lagene heter Potensiell og Kinetisk. Still opp elevene i en stafettrekke. Førstemann i rekka på de to lagene skal gjøre utfordring 1, nestemann i rekka skal gjøre utfordring 2 og så videre.

For hver utfordring deltakerne klarer, får laget et poeng.

Utfordringer

- 1) Skyte en strikk mot veggen (og eventuelt treffe et objekt).
- 2) Sparke en fotball i et mål.
- 3) Holde en ball i ro over hodet i 30 sekunder.
- 4) Kaste en ball i en bøtte.
- 5) Kaste og treffe med en ball opp i basketballnettet.
- 6) Ligge helt stille på gulvet eller på bakken i 1 minutt uten å bevege en muskel.
- 7) Trille en basketball og treffe en annen ball på 3 meters avstand.
- 8) Få en ring til å treffe et ringspill.
- 9) Rulle over en gymmatte.
- 10) Løpe bort til en rockering på gulvet og sette seg ned i ringen uten å ha noen kroppsdeler utenfor ringen.
- 11) Løpe rundt i rommet og fryse til is når lærer sier stopp!
- 12) Få en fotball til å ligge i ro på tuppen av en kjege.
- 13) Ligge på ryggen og dytte ned fotballen fra kjeglen med en tå.
- 14) Hoppe minst 3 hopp med hoppetau.
- 15) Stille seg opp i startposisjon for løp. Stå helt stille, klar til start.
Løpe når lærer blåser i fløyta.