

	1	2	3	4	5	6
Gruppe 1						
Gruppe 2						
Gruppe 3						
Gruppe 4						
Gruppe 5						
Gruppe 6						



1.

Bær tjukkassen fram og tilbake til ribbeveggen, hent 1 ball hver og kast ballen opp og vend 360 grader, løp en runde i salen mens du spretter ballen

1.

Ta ut 4 matter og legg de etter hverandre. Hopp 5 spensthopp på mattene den ene veien og rull sidelengs med strak kropp og hendene over hodet tilbake.

1.

En i gruppa legger seg ned på gulvet og er stiv som en tømmerstokk. Resten løfter denne opp og bærer personen til ribbeveggen. Der legger en ny seg ned og blir løftet/båret tilbake til der gruppa startet. Gå frem og tilbake til alle har vært tømmerstokk en gang.

1.

Finn en matte. Alle på gruppen skal  
stupe kråke/rulle og slå hjul.

1.

Ta en rockering hver. Rock med ringen  
mens gruppa teller til 10.

2.

Still opp på lang rekke og dans jenka en runde rundt i salen. Førstemann på gruppa bestemmer fart og rytme



2.

Lag en statue der bare 5 kroppsdeler  
totalt er i gulvet

2.

Hent en ertepose hver.

Legg erteposen på magen og gå på alle  
fire fra den ene kortveggen til den  
andre - magen mot taket.

Legg erteposen på ryggen og gå på alle  
fire tilbake igjen.

2.

### "Tante Knute"

En i gruppa snur seg med ryggen til de andre. Resten stiller seg i en ring og lager en knute. Når knuten er ferdig skal den som snudde seg prøve å løse opp knuten

2.

Gå trillebår fra den ene langsiden av salen til den andre. Bytt trillebår (den som trillet blir nå trillebåren) og gå tilbake igjen. Alle skal gå.

3.

Hent en tjukkas.

Alle løper rundt tjukkassen 2 ganger.

Deretter går alle opp i tjukkassen og løper med høye knær mens gruppa teller til 10.

3.

Lag en statue.

Alle i statuen må være borti hverandre.

Det er bare lov til å til sammen ha 3  
føtter i gulvet. Læreren må godkjenne  
statuen.

3.

Hent en benk

Halve gruppa stiller seg på den ene enden av benken, resten på den andre siden av benken.

De to gruppene skal bytte plass ved å gå forbi hverandre på benken. Ramler noen ned, må dere prøve på nytt. Alle må ha prøvd 3 ganger før dere henter ny oppgave. (Får dere til på første forsøk, må dere ikke prøve mer).

3.

Gå først til lærer og be om å få sjekket tiden.

Gå rundt i salen med ertepose på hodet i 1 minutt. Når dere tror det har gått 1 minutt, sitt ned på rompa. Er dere mer enn 10 sekunder unna 1 minutt, må dere prøve på nytt.



3.

Finn fram 1 matte og legg den ved en av kortsidene.

Èn setter seg på matta, mens de andre drar personen på langs i salen til andre kortvegg. Bytt person på matten. Alle skal sitte på matten en gang.

4.

Still dere på lang rekke med litt avstand mellom dere.

Bakerste person starter med å hoppe bukk over de andre og stiller seg så først. Deretter følger nest bakerste person.

Gjør dette til alle har fått hoppet bukk.

4.

Still dere opp på rekke bak hverandre.  
Hopp harehopp fremover 3 ganger, hink  
3 ganger på venstre og 3 ganger på  
høyre og klapp 3 ganger. Gjør det  
samme 4 ganger etter hverandre.  
Den som står først, bestemmer fart og  
rytme.

4.

Hent en tjukkas og legg den under ribbeveggen. Klatre opp ribbeveggen og hopp ned på tjukkassen.

Legg tjukkassen midt i salen. Spring rundt tjukkassen 2 ganger.

4.

Legg tjukkassen 3m fra kortveggen. Èn og én eller to og to løper dere og slenger dere på tjukkassen for å få den fremover. Dere er ferdig når tjukkassen er 3m fra andre kortvegg.

4.

Gruppen henter seg en ball.

Still opp på lang rekke bak hverandre,  
med beina godt fra hverandre.

Førstemann triller ballen mellom beina,  
slik at ballen kommer til den som står  
bakerst. Alle legger seg ned på magen.  
Sistemann på rekka løper over laget og  
stiller seg først. Alle reiser seg igjen.

Førstemann sender så ballen bakover til  
den som nå står bakerst. Gjenta til alle  
har stått først.

5.

Syng og gjør "hode-skulder-kne og tå" 5 ganger. Litt fortere for hver gang.

5.

Hent en benk. Hele laget står i "push-upstilling" med føttene på en benk. En etter en kryper dere under broen. Alle skal krype under hele broen.



5.

Hent en matre og bygg en pyramide der  
alle på laget er med.

Hold stillingen i 5 sekunder.

5.

2 matter etter hverandre.

1 person ligger på tvers av matta, de andre tar en kasterulle over denne.

5.

Finn en ball hver.

Spriett ballen i gulvet, snu rundt 360  
grader på tå og ta i mot ballen.

Gjør det samme, men kast ballen opp i  
lufta.

6.

En ball hver og en matte pr 2 stk  
Kast ballen opp i lufta og litt framover,  
rull forover og ta i mot ballen når du  
reiser deg opp. 3 ganger hver.

6.

Et hoppetau hver.

4 hopp framover, 4 hopp på stedet,  
vend 180 grader gjenta 3 ganger.

6.

Hent en rockering til hver og en matte

Alle tar en rulle forover gjennom  
rockeringen.

Roter deretter ringen rundt midjen 10  
ganger.

6.

Lag en aerobicserie med 4 ulike bevegelseser som gjentas 4 ganger hver.

6.

Lag en pyramide der 4 kroppsdele er i gulvet. Hold stillingen i 5 sek.



6.

Finn en benk og legg en matte over. Rull forover på benken. Alle prøver 2 ganger hver.

6.

Hent en benk. Start ved kortsiden av  
salen.

En på laget setter seg på benken med en  
fot på hver side. De andre løfter  
benken opp og bærer denne personen  
tvers over  
salen, der setter en ny en seg på benken  
og bæres tilbake.  
Alle skal bæres.

