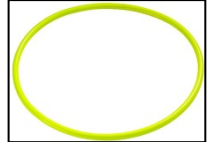


Rytme og tilpassa kraftinnsats

Utstyr som trengs på stasjonen:

- 3 basketballer
- 3 lettere baller (skumball eller volleyball)
- 4 rokkeringer



Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

1. To og to (ev tre) lager en klappeserie sammen. F.eks håndflater-lår-lår-håndflater (4 takter). Lag 2 ulike serier med 8 takter(klapp). Sett de to sammen til en serie på 16 takter(klapp). Tell taktene høyt.



2. To og to (ev tre) lager en trinn/steg-serie sammen. Lag 2 ulike serier med 8 takter(steg). Sett de to sammen til en serie på 16 takter(steg). Tell takten høyt når dere gjennomfører.
3. Sitt to og to med ryggen mot hverandre. Prøv å reis dere uten å bruke armene, kun med kontakt rygg mot rygg.
4. Kast ball mot en rokkering som ligger på bakken. Prøv fra ulike avstander og se om du treffer direkte. Bruk baller med ulik vekt.