



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## Tre-spring:

En kegle stilles op. Første elev stiller sig ved keglen, og hopper først på højre ben, så på venstre ben og lander med samlede ben (tre spring). Eleven skal hoppe så langt som muligt på de tre spring. Den anden elev placerer en kegle, hvor første elev lander. Eleverne skal måle afstanden mellem de to kegler med målebåndet. Den ene elev holder målebåndet ved første kegle. Den anden elev trækker målebåndet ud og holder det ved anden kegle. Han/hun siger, hvor langt der er målt (sprunget). Eleverne skriver den målte afstand ned på papir. Eleverne bytter rolle, så begge har prøvet tre-spring og målt afstand.

**Variation:** Opgaven når målet på forskellige måder. Lederen fortæller, hvad de hopper for. Den ene gang handler det om at hoppe et antal meter, f.eks. 15 meter. En anden gang er der afsat en bestemt tidsenhed, og deltagerne adderer hvor mange meter, de tre-hopper indenfor tidsrammen. En 3. gang medtæller de kun de hop, der er over 1/2 meter - opgaven betoner kraft for tempo.

### IDETYPE:

Aktiv læring

### ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

### REKVISITTER:

2 stk. kegler, målebånd (50 m), papir og blyant.

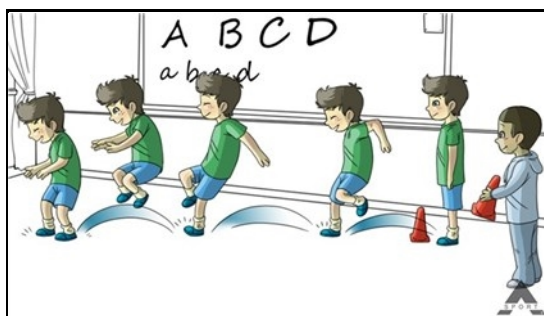
### ANTAL:

2 el. flere

### VARIGHED:

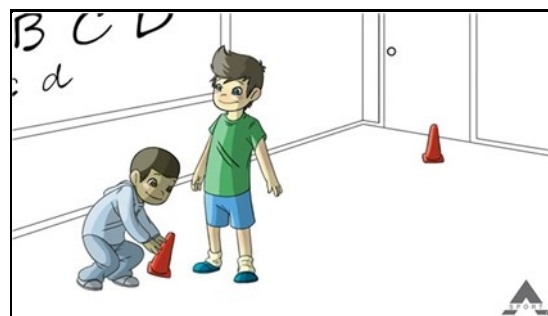
Fra 15 minutter

### SÅDAN GØR DU:



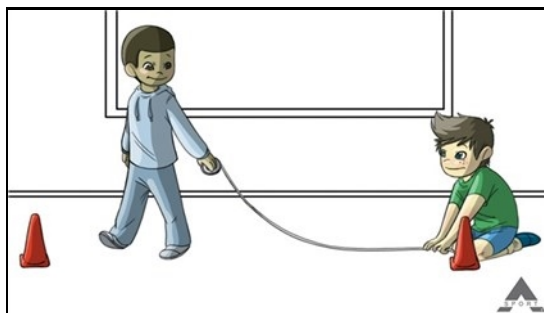
#### Første elev

Du står ved keglen. Hopper først på højreben (et hink), så på venstre ben (et hink) og lander med samlede ben.



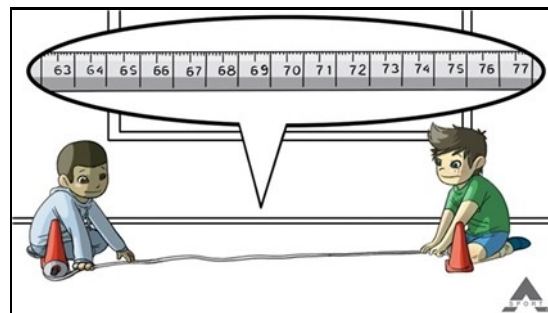
#### Anden elev

Du stiller keglen, hvor første elev lander med samlede ben.



#### Målebånd

Første elev holder målebåndet ved første kegle. Anden elev trækker målebåndet ud - hen til anden kegle.



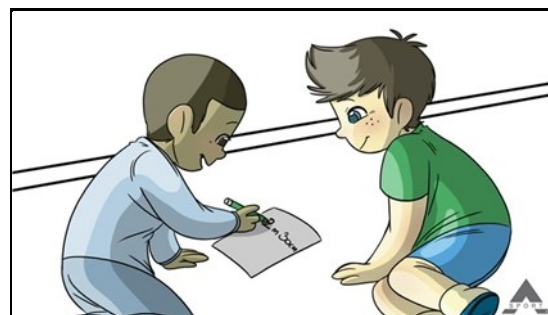
#### Måler afstand

I måler afstanden mellem de to kegler = hvor langt første elev hoppede.



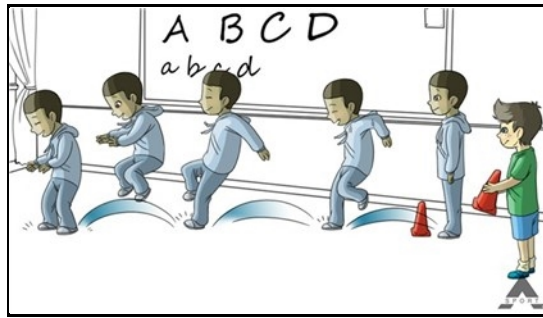
#### Siger højt

Anden elev siger højt, hvor langt der er blevet hoppet.



#### Skriver ned

I skriver ned på et stykke papir, hvor langt der er blevet hoppet/målt.



### Bytter roller

I bytter roller, så I begge har prøvet at hoppe (trespring) og målt afstand.