

## Bilag 4 - Opgave til modul 5

I grupper af 4 elever

Gå UD, FIND, PRØV, ØV jer og STICK minimum 11 gang sammen (vær kvalitetsbevidste).

Det kan være på skolens område der er helt sikkert langt flere muligheder end I er klar over.

Dokumenter jeres arbejde med mobilen undervejs så der kan gives formativ feedback på teknik, bevægelseskvalitet m.m. efterfølgende.

**Inden så tag en snak om hvad der er ok at bevæge sig på og hvad der IKKE er ok. Ingen skal komme til skade eller ødelægge noget.**

1. en lille precision
2. en precision opad
3. en medium precision
4. en precision med et drop
5. en 'hurdel' precision
6. en (eller flere) precisions der udfordrer jer på længde, drop, hurdel eller andet.
7. Spørg en anden gruppe om de har en sjov udfordringen precision
8. en 'running precision'
9. Strides
10. 180 grader precision
11. kombinationer af ovenstående.
12. En step vault
13. en lazy vault
14. en monkey vault
15. Rul over bagdel, vejrmølle m.m.
16. En dobbelt lazy
17. Et lille flow af forskellige "flow-bevægelser"
18. En balance, lav pistol på begge ben, squat, balancer baglæns. find selv på flere.