

## Bilag 3 - Opgave til modul 4

### Effektivitet og problemløsning

1. I får givet ca. 4-5 checkpoints
2. Lunt ruten igennem (minimum 5 gange hver)
  - afprøv forskellige bevægelser samt teknikker fra undervisningen.
  - bliv inspireret af hinanden ift. at se hvorledes i løser udfordringerne på ruten.
3. Tag en snak i gruppen om hvor på ruten den/de største udfordringer er.
  - Hjælp hinanden med at komme med løsninger.
  - Hvordan kan man komme forbi her så effektivt som muligt?
  - Afprøv de forskellige løsninger, hvad der virker for en virker evt. ikke for andre.
4. Gentag nr. 3 ved rutens forskellige "udfordringer"
5. Løb nu ruten igennem på den måde du finder mest effektiv (minimum 5 gange).
6. Film evt. hinandens gennemløb for at se hvor du selv kan optimere dit løb så det bliver effektivt og lækkert at se på.