

## Elev opgave:

I skal ud at finde 6 poster, jeres lærer bestemmer den post, I skal starte med.

**Bogstavet** i postkoden bestemmer hvilken øvelse I skal lave (se øvelserne, der er beskrevet)

**Tallet** i postkoden bestemmer, hvor mange gange I skal lave øvelsen – eller hvor mange sekunder, hvis det er en balanceøvelse.

Når I er færdige ved en post går I til næste post (en højere, dog efter post 6 kommer post 1)

Kontroller hinanden med at gøre øvelserne ordentligt ☺

### Inspirationskort



**K** = Høje knæløft



**V** = Skihop



**S** = Sprællemænd



**Å** = Hælespark



**E** = Englehop



**B** = Hold balancen på  
ét ben

(hold balancen det antal  
sekunder, der svarer til  
tallet på postkoden)