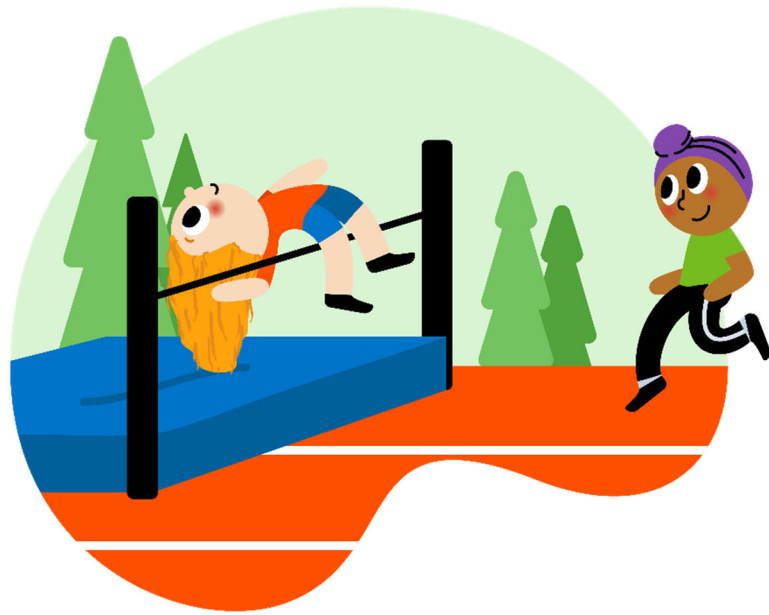


Høyde

Beskrivelse

Bruk et høydestativ og helst en fleksilist (en type strikk-list) og la elevene prøve seg på ulike teknikker for å komme over – saksehopp og flopp er det vanligste. Elvene kan prøve å hoppe fra begge sider og finne ut hva som er mest naturlig. Tilpass høyden på lista etter elevenes ønsker. Klarer de litt og litt høyere? Plasser gjerne en markør som elevene skal løpe rundt slik at tilløpet blir i en bue og ikke rett på. Elevene skal løpe i en «J» frem til satsen. Plasser en markør både på venstre og høyre side og gi tips om at de skal satse på ett ben - benet som er lengst fra lista.



Utstyr

- Høydestativ
- Flexilist/strikklist
- Flate markører (kan også være teipbiter)
- Hoppetau e.l. elevene som venter på tur kan benytte

TIPS!

- *Ha gjerne noen andre hoppøvelser som f.eks. hoppetau i tillegg da det fort blir kø ved høydestativet.*
- *Har dere noen som ikke kan hoppe over lista selv? Lag en samarbeidsøvelse der elevene skal løfte eleven over!*