Ukas *utfordring.*

To og to med langt slengtau — hvor mange hopp klarer dere sammen før noen blir tatt?

- ***Slengtau-duellen***

2 **To og to** · UTE I SKOLEGÅRDEN

1 STEG 1

Finn makkeren din

Slik: Stå klare to og to, ved siden av slengtauet.

2 STEG 2

Sving i gang

Slik: En voksen eller to barn svinger tauet i jevn, rolig fart.

3 STEG 3

Hopp og tell høyt

Slik: Hopp samtidig, og tell høyt sammen hvor mange hopp dere klarer.

4 STEG 4

Husk rekorden din

Slik: Husk hvor mange hopp dere klarte, og prøv å slå det neste gang.

Vil dere ha ekstra vrient? Prøv tre og tre — to hopper, én ekstra svinger.

R

IKKE MOT HVERANDRE

Slå din egen rekord

Alle mestrer i sitt eget tempo. Dere trenger ikke skrive noe ned — bare husk rekorden til neste gang. Trenger dere hjelp med å svinge tauet, spør en voksen i skolegården.