

<

R Ø
R E
PLAKATER

INFORMASJON

STYRKE

VELG EN ØKT!

ØKT 1

UTFALL PÅ STEDET

PUSH-UPS (BRED)

PLANKE

DIAGONALHEV

DIPS

90 GRADER'N

ØKT 2

SKULDERPRESS

KNEBØY

PUSH-UPS (SMAL)

1-BEINS TÅHEV

SIDEPLANKE

GÅENDE UTFALL

40 SEKUNDER ARBEID

20 SEKUNDER PAUSE

R
Ø
R
E

EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. VELG EN AV ØKTENE.
2. GI KLASSEN BESKJED OM HVILKEN ØKT SOM ER VALGT.
3. ALLE ELEVENE FINNER EN PASSENDE PLASS.
4. SETT KLASSEN I GANG OG TA TIDEN.

NB! DET ER VIKTIG Å GJØRE STYRKEØVELSENE RIKTIG.

TIPS

- GI TYDELIG BESKJED NÅR DET ER PAUSE/ARBEID, OG HVILKEN ØVELSE DE SKAL GJENNOMFØRE (TELL NED 5 SEK FØR ARBEID/PAUSE).
- DU KAN LAGE TIL EN ØKT 3, VED Å VELGE 6 STYRKEØVELSER FRA ØVELSESBANKEN (2 MAGE/RYGG, 2 BEIN, 2 OVERKROPP).
- TA EN KORT PAUSE VED BEHOV HVIS ELEVER IKKE KLARER Å JOBBE I 40 SEK.

100 RASKE

TA 100 REPETISJONER
AV ULIKE STYRKE-
ØVELSER

KAN GJØRES
I PAR

6-7
MINUTTER

TA
PAUSER
VED
BEHOV



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. MÅLET ER Å GJENNOMFØRE 100 REPETISJONER AV ULIKE STYRKEØVELSER PÅ 6-7 MINUTTER.
2. FINN AKTUELLE ØVELSER FRA PLAKATEN MED STYRKEØVELSER.
3. VELG MELLOM AT HELE KLASSEN SKAL GJENNOMFØRE DE SAMME ØVELSENE (INFORMER OM HVILKE ØVELSER), ELLER AT ALLE KAN VELGE INDIVIDUELT.

NB! DET ER VIKTIG Å GJØRE STYRKEØVELSENE RIKTIG.

TIPS

- HVIS DERE JOBBER I PAR, KAN DERE VEKSELE PÅ HVEM SOM GJENNOMFØRER ØVELSER/HAR PAUSE.

STEIN, SAKS, PAPIR



6-7
MINUTTER

BEST AV 3

DEN MED MINST POENG
MÅ TA 10 REPETISJONER
AV STYRKEØVELSE
VALGT AV VINNER



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. **STEIN VINNER OVER SAKS, SAKS VINNER OVER PAPIR, PAPIR VINNER OVER STEIN**
2. **FORDEL DERE RASKT I PAR, HVIS DET BLIR 3 PÅ EI GRUPPE BLIR DET DUELL MELLOM 2, TAPER OG OBSERVATØR TAR STYRKEØVELSER. VEKSLE PÅ Å VÆRE OBSERVATØR.**
3. **VELG STYRKEØVELSER FRA PLAKAT, VEKSLE MELLOM BEIN, OVERKROPP, MAGE/RYGG.**

NB! DET ER VIKTIG Å GJØRE STYRKEØVELSENE RIKTIG.

TIPS

- **KAN HA SAMME PAR/GRUPPER HELE ØKTEN, ELLER GÅ I NYE GRUPPER/DUELLER ETTER HVER RUNDE.**
- **KAN VÆRE STØRRE GRUPPER, OG BYTTE PÅ Å VÆRE DUELLANTER. ALLE OBSERVATØRENE TAR ØVELSER MED 'TAPER'**

STAFETT 1

KLASSEN DELES
I LAG (3-4STK)

-EN FRA HVERT
LAG HENTER 1 KORT

-LAGET UTFØRER
ØVELSER SOM
TILSVARER
SYMBOLET* KORTETS
VERDI

-LAGET MED FLEST
KORT VINNER



SPENSTHOPP



SIT-UPS



PUSH-UPS



UTFALL

6-7

MINUTTER

R Ø R E

KORT- STOKK

STAFETT 2

FIRE LAG MED HVERT
SITT HJØRNE

-LAGENE SKAL SAMLE
INN ALLE KORTENE AV
ET SLAG

-EN OG EN LØPER OG
SNUR KORT

-OM KORTET ER RIKTIG
TAS DET TILBAKE TIL
LAGET, NESTE PERSON
LØPER

-OM KORTET ER FEIL
MÅ HELE LAGET TA 5
REPETISJONER AV
STYRKEØVELSEN SOM
TILHØRER KORTSLAGET
DERES

EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. LAGENE MÅ HA NOK PLESS TIL Å GJENNOMFØRE AKTUELLE STYRKEØVELSER.
2. VELG EN AV STAFETTENE.
3. LEGG EN HEL KORTSTOKK MIDT PÅ GULVET MED BAKSIDEN OPP.
4. HELE LAGET MÅ TA STYRKEØVELSER FØR NESTE PERSON HENTER NYTT KORT.
5. START STOPPEKLOKKE, OG GI BESKJED NÅR DET HAR GÅTT 6-7 MINUTTER. DA TELLER LAGENE OPP KORTENE OG EN VINNER KAN KÅRES (HVIS KLASSEN ØNSKER, KAN DERE LAGE STATISTIKK PÅ ANTALL SEIRE/LAG.)

NB! DET ER VIKTIG Å GJØRE STYRKEØVELSENE RIKTIG.

TIPS

- ETTER EN PERIODE KAN DERE FINNE NYE STYRKEØVELSER FOR DE ULIKE KORTSYMBOLENE

ERTEPOSE STAFETT 1

GÅ SAMMEN 3-4 I LAG
- 1 ERTEPOSE PR. LAG
- HVERT LAG STILLER
SEG PÅ REKKE
CA. 4-6M FORAN EN
TOM PULT
- FLEST MULIG TREFF
PÅ 6-7 MINUTTER

VED BOM TAR
LAGET STYRKE-
ØVELSER TIL
NESTE PERSON
HAR KASTET



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. **KLASSEN DELES RASKT INN I LAG, OG FÅR EN ERTEPOSE HVER (KAN VÆRE DE SAMME LAGENE HVER GANG)**
2. **HVERT LAG ORDNER RASKT SIN PULT SOM BLIR BLINKEN. VED ENKELTPULT ER CA. 4 M PASSE AVSTAND.**
3. **HVER DELTAKER KASTER FØRST ERTEPOSEN OG LØPER DERETTER OG HENTER DEN, OG LEVERER TIL NESTE PÅ LAGET SOM GJØR DET SAMME.**
4. **DEN SOM KASTER SIER HVILKEN STYRKEØVELSE LAGET MÅ TA, FØR HAN/HUN KASTER.**

NB! DET ER VIKTIG Å GJØRE STYRKEØVELSENE RIKTIG.

TIPS

- **KAN VÆRE KONKURRANSE MELLOM HVERT LAG (EVT. MED STATISTIKK/TABELL OVER TID), ELLER IKKE HA KONKURRANSE MELLOM LAGENE.**

STYRKEØVELSER



OVERKROPP

PUSH-UPS
DIPS
OPPTREKK
ARMSIRKLER
L-SIT



BEIN

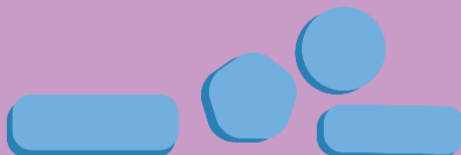
TÅHEV
UTFALL
KNEBØY
BURPEES
90 GRADER'N



SIT-UPS
RYGGHEV
PLANKE
M-CLIMBER
DIAGONALHEV



MAGE/RYGG



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. SKANN QR-KODEN FOR Å SE FILM AV ULIK VANSKELIGHETSGRAD PÅ HVER ØVELSE (DET FINNES OGSÅ DOKUMENT MED OVERSIKT OVER ØVELSENE)

**NB! DET ER VIKTIG Å GJØRE
STYRKEØVELSENE RIKTIG.**

***NB! DENNE BRUKES I FORBINDELSE
MED PLAKATENE:***

- STEIN, SAKS, PAPIR
- 100 RASKE
- ERTEPOSESTAFETT
- BYTTE ØVELSER I STYRKEØKT,
ELLER KORTSTOKK



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

- 1. GJENNOMFØR HODE, SKULDER, KNE OG TÅ, HVOR DERE GRADVIS HAR RASKERE TEMPO.**
- 2. TA EN KORT PAUSE PÅ CA. 20 SEK FØR DERE TAR EN NY RUNDE**
- 3. FORTSETT TIL DERE HAR VÆRT I AKTIVITET I MINST 6 MINUTTER.**

TIPS

- SYNG SAMMEN I KLASSEN, ELLER SPILL AV FRA F.EKS. SPOTIFY (VERSJON MED BENNY BERNHARD ER BRUKT I FILM)**

JUST DANCE

DIGITAL
RESSURS



6-7
MINUTTER

HOLD DEG I
BEVEGELSE
GJENNOM HELE
ØKTA

EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. FINN FREM AKTUELL *JUST DANCE* - ELLER *ZUMBA* - VERSJON FRA YOUTUBE I GOD TID FØR DERE SKAL HA RØRE-PAUSE.
2. SPILL OVER REKLAMEN FØR DU KOBLER TIL SKJERM/LYD
3. ELEVENE FINNER PASSENDE Plass I KLASSEROMMET

HER ER ALTERNATIVENE DERE KAN VELGE MELLOM:

[JUST DANCE 1: WAKA WAKA](#)

[JUST DANCE 2: YMCA](#)

[JUST DANCE 3: CAN'T STOP THE FEELING](#)

[JUST DANCE 4: IF YOU WANNA PARTY](#)

[ZUMBA 1](#)

[ZUMBA 2](#)

[ZUMBA 3](#)

[ZUMBA 4](#)

TÅSISTEN

FØRST TIL 10 POENG

OMKAMP!



«TAPEREN» TAR
5 SPENSTHOPP



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. **GÅ SAMMEN I PAR. HVIS DET BLIR EI GRUPPE PÅ 3 ELEVER, VEKSLER DERE PÅ Å OBSERVERE/VÆRE DOMMER.**
2. **FINN ET STED DERE HAR LITT PLESS RUNDT DERE, NOEN PAR KAN VÆRE I KLASSEROMMET, NOEN PÅ GANGEN E.L.**
3. **HOLD HVERANDRE I HENDENE MENS DERE SAMTIDIG SKAL FORSØKE Å TRÅKKE HVERANDRE PÅ FØTTENE/UNNGÅ AT DEN ANDRE KLARER Å TRÅKKE DERE PÅ FØTTENE.**

TIPS

- **GJENNOMFØR SOM KONKURRANSE HVIS DERE ØNSKER. DET VIKTIGSTE ER Å VÆRE I AKTIVITET, OG HA DET GØY.**
- **HVIS KONKURRANSE KAN DERE VEKSLER PÅ ULIKE STYRKEØVELSER SOM «STRAFF» TIL TAPER EN HVIS DERE ØNSKER.**

RASK GANGE

FINN EN
PASSENDE
RUNDE/LØYPE
PÅ 6-7 MIN.

R-Ø-R-E

ALTERNATIV 1
RASK GANGE MED STOR
(OVERDREVEN) ARMSVING

ALTERNATIV 2:
TA TUREN SOM EN JOGGETUR

ALTERNATIV 3
GÅ OPP OG NED EI TRAPP I RASKT TEMPO

EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. MÅLET MED ØKTA ER FÅ OPP PULSEN OG BLI LITT ANDPUSTEN GJENNOM RASK GANGE MED STOR ARMSVING, JOGGING ELLER TRAPPEAKTIVITET.
2. DERE KAN FINNE ULIKE AKTUELLE RUNDER.
3. DERE KAN VEKSELE MELLOM DE 3 ALTERNATIVENE I SAMME RUNDE HVIS DERE ØNSKER

TIPS

- KLASSEN KAN GÅ SAMLET, ELLER I MINDRE GRUPPER (F.EKS. VED Å FORDELE DERE PÅ ULIKE TRAPPER, E.L.)

ERTEPOSE STAFETT 2

GÅ SAMMEN 3-4 I LAG
- 1 ERTEPOSE PR. LAG
- HVERT LAG STILLER
SEG PÅ REKKE
CA. 4-6M FORAN EN
TOM PULT
- FLEST MULIG TREFF
PÅ 6-7 MINUTTER

VED BOM:
LAGET JOGGER
PÅ STEDET TIL
NESTE PERSON
HAR TRUFFET



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. **KLASSEN DELES RASKT INN I LAG (3-4 ELEVER), OG FÅR EN ERTEPOSE HVER (KAN VÆRE DE SAMME LAGENE HVER GANG)**
2. **HVERT LAG ORDNER RASKT SIN PULT SOM BLIR BLINKEN. VED ENKELTPULT ER CA. 4 M PASSE AVSTAND.**
3. **HVER DELTAKER KASTER FØRST ERTEPOSEN OG LØPER DERETTER OG HENTER DEN, OG LEVERER TIL NESTE PÅ LAGET SOM GJØR DET SAMME.**
4. **HELE LAGET JOGGER PÅ STEDET, MEN TAR PAUSE NÅR EN PÅ LAGET TREFFER.**

TIPS

- **KAN VÆRE KONKURRANSE MELLOM HVERT LAG (EVT. MED STATISTIKK/TABELL OVER TID), ELLER IKKE HA KONKURRANSE MELLOM LAGENE.**

TRAPPE- HOPP

ULIKE HOPP
OPP TRAPPA,
GÅ RASKT NED

PRØV Å
TA FLERE
TRINN OM
GANGEN

KLARER
DU Å
HINKE?



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. FINN NÆRMESTE TRAPP, EVT. FORDEL DERE PÅ FLERE TRAPPER.
2. BESTEM HVILKE SIDE DERE SKAL BRUKE NÅR DERE HOPPER OPPOVER TRAPPA, OG HVILKE SIDE DERE SKAL BRUKE NÅR DERE GÅR NED.
3. DERE KAN VEKSLE MELLOM ULIKE HOPP I SAMME ØKTA

TIPS

- HVIS DET ER ELEVER SOM HAR PROBLEMER MED KNE E.L. OG DERMED IKKE KAN HOPPE, KAN DE GÅ RASKT OPP OG NED.

TOUCHDUELL

LETT BERØRING
MED FLAT HÅND

IKKE
TREFF
HODET

FLEST
POENG
VINNER

6-7
MINUTTER

SKULDER
1 POENG

HOFTE
2 POENG

KNE
3 POENG

R-Ø-R-E

EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. **GÅ SAMMEN 2 OG 2 OG STILL DERE MOT HVERANDRE SOM I EN 'BOKSEKAMP', OG HOLD HENDENE FORAN KROPPEN SOM I EN 'GUARD'.**
2. **MÅLET ER Å KLARE Å BERØRE HVERANDRES SKULDRE, HOFTER ELLER KNÆR MED FLAT HÅND MENS MAN SAMTIDIG SKAL UNNGÅ Å BLI TRUFFET AV DEN ANDRE.**
3. **DETTE TRENGER IKKE VÆRE EN KONKURRANSE, OG I STARTEN KAN ØVELSEN GJENNOMFØRES UTEN POENGGIVNING.**

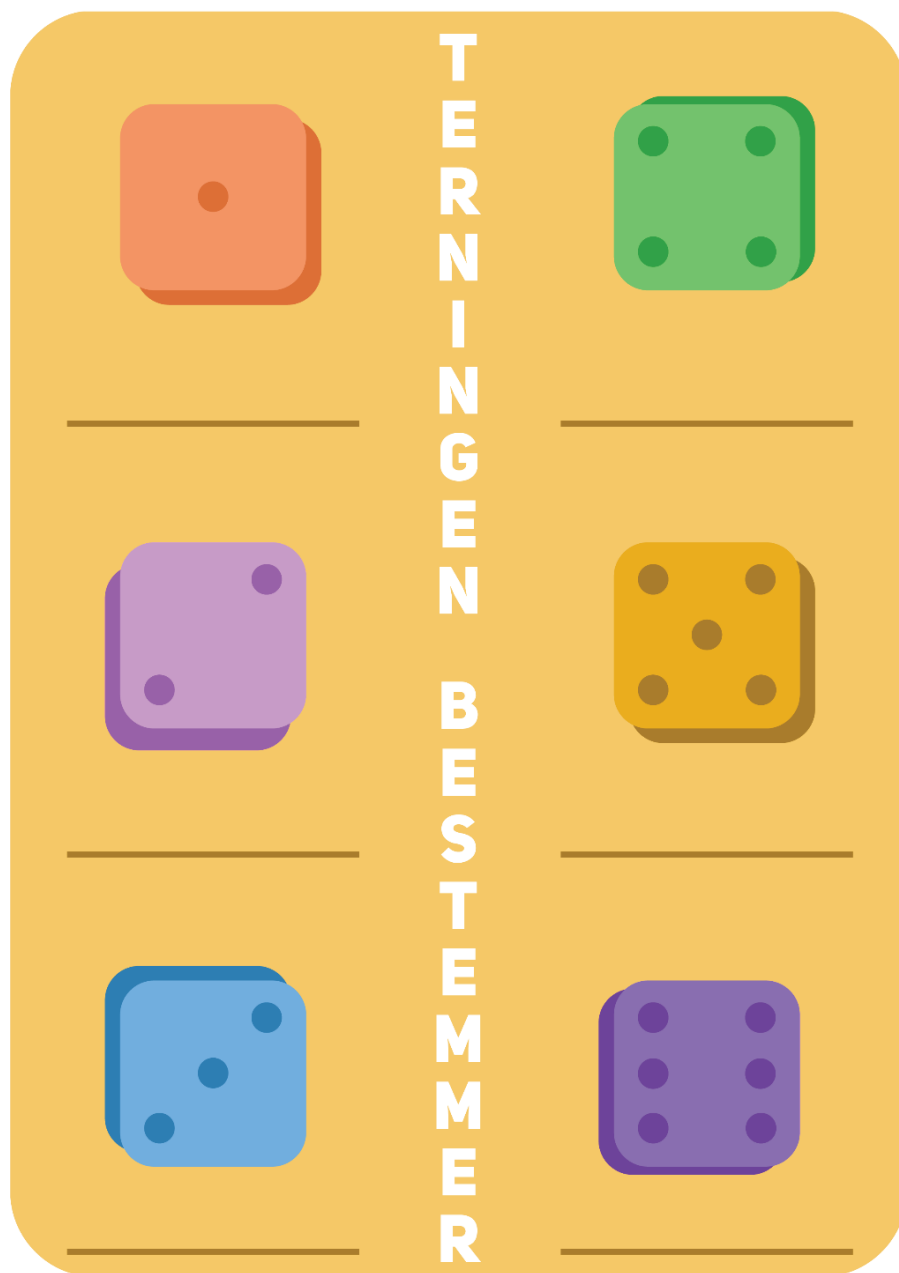
TIPS

- **AKTIVITETEN KREVER LITT PLESS, OG KAN VÆRE VANSKELIG Å GJENNOMFØRE I KLASSEROMMET. NOEN KAN VÆRE I GANGEN ELLER ANDRE STEDER I NÆRHETEN AV KLASSEROMMET.**



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

1. ELEV RØRE-AMBASSADØREN ELLER EN ANNEN ELEV KASTER EN TERNING FOR Å BESTEMME HVILKEN AKTIVITET KLASSEN SKAL GJENNOMFØRE I RØRE-PAUSEN.
2. BESTEM HVILKEN AKTIVITET SOM BLIR DEN VALGFRIE HVIS DERE KASTER EN SEKSER FØR DERE KASTER TERNINGEN.



EN KORT BESKRIVELSE AV FRAMGANGSMÅTE

- 1. KLASSEN KAN SELV SKRIVE INN DE AKTIVITETENE DE LIKER BEST PÅ DENNE PLAKATEN.**
- 2. KLASSEN KAN LAGE EN PLAKAT FOR STYRKE, OG EN FOR UTHOLDENHET**
- 3. ELEV RØRE-AMBASSADØREN ELLER EN ANNEN ELEV KASTER EN TERNING FOR Å BESTEMME HVILKEN AKTIVITET KLASSEN SKAL GJENNOMFØRE I RØRE-PAUSEN.**

«DIGITALE RESSURSER» - 3 SMÅ HUSKEREGLER

1. **TRYKK PÅ AKTUELL LINK/ØVELSE. NB! HUSK Å SPILLE OVER REKLAMEN FØR DU KOBLER DEG PÅ SKJERMEN I KLASSEROMMET!**
2. **FORSØK Å OPPMUNTRE KLASSEN TIL Å GJENNOMFØRE DET SAMME SOM BLIR VIST PÅ FILMEN.**
3. **LEGG TIL RETTE FOR TRYGGE RAMMER; DET ER IKKE EN KONKURRANSE OM Å GJØRE DET BEST - MÅLET ER AT ALLE BLIR MED 😊**

STYRKE 1

STYRKE 2

STYRKE 3

STYRKE 4

UTHOLDENHET 1 OLIVER: STARTER MED 'JUMPING JACKS'

UTHOLDENHET 2 JUICE & TOYA: STARTER MED SIDESTEG/ARMSVING

UTHOLDENHET 3 JUST DANCE 1: WAKA WAKA

UTHOLDENHET 3 JUST DANCE 2: YMCA

UTHOLDENHET 3 JUST DANCE 3: CAN'T STOP THE FEELING

UTHOLDENHET 3 JUST DANCE 4: IF YOU WANNA PARTY

UTHOLDENHET 4 ZUMBA 1

UTHOLDENHET 4 ZUMBA 2

UTHOLDENHET 4 ZUMBA 3

UTHOLDENHET 4 ZUMBA 4