



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

ATIB

## ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

## REKVISITTER:

Ingen.

## ANTAL:

Min. 2

## VARIGHED:

Ca. 5 minutter

## Makker squat:

Del eleverne i grupper to og to. Den ene elev sætter sig på gulvet med bøjede ben, den anden elev stiller sig imellem fødderne på den siddende elev. Den siddende elev lukker sine fødder sammen om den stående elevs fødder, samt placerer sine hænder om den stående elevs knæhaser. Den stående elev skal nu (så vidt muligt uden at bruge hænderne), sætte sig på numsen, og derefter ligge sig ned på ryggen. Herefter skal personen (den elev, der startede stående) flytte sig fra liggende stilling til siddende stilling, og derefter fra siddende stilling til stående stilling. Gerne i en flydende bevægelse. Sådan fortsætter denne aktivitet til den stående elev har lavet øvelsen 10 gange. (Eller hvor mange gange du som underviser ønsker det). Herefter byttes der roller. Den siddende elev bliver den stående elev og omvendt.

Vis eventuelt den tilhørende video for eleverne.

**Variation:** Der kan laves flere squat i træk. De kan skiftes med at tage en squat hver.

**Formål:** At give eleverne et indblik i hvordan man gennem samarbejde og kropsvægt kan arbejde målrettet med balance, koncentration og styrke.

### SÅDAN GØR DU:



#### Makker

Eleverne går sammen to og to.



#### Stilling

Den ene elev sætter sig ned på gulvet med benene bøjet, den anden elev placerer sine fødder mellem benene på eleven på gulvet.



#### Tag fat

Den siddende elev, tager fat omkring knæhaserne på eleven, som står op.



#### Squat og mavebøjning

Eleven som står, skal nu, uden at bruge hænderne, sætte sig langsomt ned på numsen, tage en mavebøjning, og rejse sig igen. Gerne i en flydende bevægelse.

**Byt**

Når den første elev har lavet 10 gentagelser, bytter makkerparret roller. God træning.

