



Planke-leg

- Eleverne placerer sig parvis overfor hinanden i en planke på hænder og fødder (øvelsen lettes ved at sætte knæene i underlaget).
- De skal nu forsøge, om de kan klappe hinanden over hænderne uden selv at blive ramt. Rammes modstanderens hånd, giver det 1 point.
- Når én af deltagerne har fået 3 point, laver modstanderen 3 armbøjninger.
- Gentag et par gange.

Variation

- Makker-parrene laver 10 klap (den ene med højre hånd, den anden med venstre).
- Når de har lavet ti, løber de ned til endevæg-gen, klapper den og løber tilbage i planke.
- Gentag et par gange.

