

## Hink med hele kroppen

Her er en sjov aktivitet til koordinering og bevægelse. Det er en hinkerude, der møder Twister. I modsætning til en normal hinkerude skal eleverne også bruge hænderne.

Print så mange ark du vil bruge. Fx 12 af hver. Læg tre ark ved siden af hinanden gentagende gange. Vælg fx to fødder og en hånd. Eleverne skal så placere to fødder og en hånd på arkene som i Twister. De hopper fra række til række. Næste række kan være to fødder og modsatte hånd. Varier rækken. Lav så lang en række, der er plads til. Sæt eleverne i gang med at hoppe afsted. Når de sætter en hånd eller fod forkert, skal de starte forfra. Der kan være flere elever i gang samtidigt med mellemrum.

Når de ryger ud, kan du have faglige opgaver de skal løse.

Du kan også have en opgave på hver række, så det er rækken man ryger ud på, der bestemmer opgaven, man skal løse.

Se video for eksempel:

<https://www.facebook.com/Dorzhits/videos/3285808861494548/>

### Variation:

Gør det sværere med kun én fod i nogle af rækkerne.







