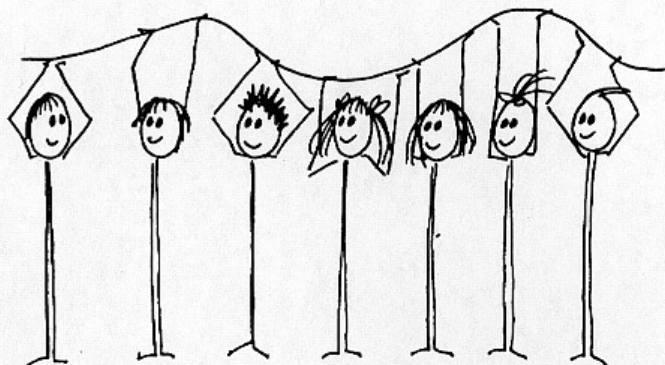


# Gym

## Bølge – bølge:

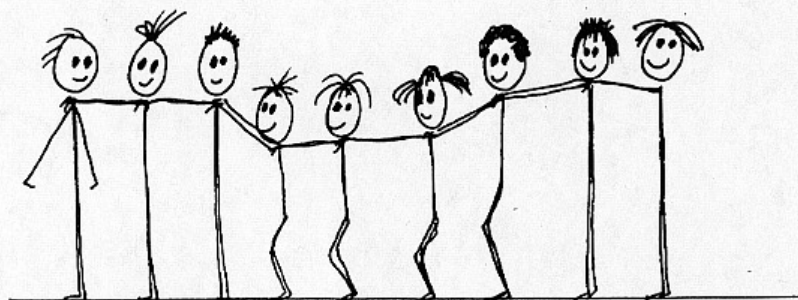
La elevene lage bølgebevegelser etter musikk

- 1) Elevene står på rekke bak hverandre. Den bakerste eleven gjør en stor sirkel med høyrearmen og legger den på skulderen/på ryggen til eleven foran – eleven foran bøyer knærne og strekker igjen, så gjør eleven en stor sirkel med høyrearmen og gir bølgen til eleven foran o.s.v. (Aller bakerst bestemmer hvor ofte og hvor tett bølgene kommer)



- 2) Elevene står i sirkel. De holder hverandre i hendene og sender bølger rundt i sirkelen som forplanter seg rundt.

Prøv først med en bølge – deretter med to.



- 3) Elevene holder i et tau (over hodet eller foran kroppen) hver elev har sitt nummer i tallrekken 1, 2, 3, 4, 5, o.s.v. Læreren teller og elev nr. 1 senker tauet (eller bøyer knær) strekker på «to» elev nr. 2 lager bølge på to – strekker på tre o.s.v.

- 4) Elevene står så tett at knærne berører hverandre når de bøyer knærne. Den bakerste begynner og bølgen forplanter seg bortover.
- 5) Elevene deler seg inn i grupper og skal selv finne ut måter å lage bølgebevegelser på (f.eks. breakdance, eller bølger nede på gulvet)

## Blekkulf-øvelse:

To og to elever står med ryggen mot hverandre og deler tyngdepunkt. Det er en vennskapsøvelse. Gi og ta vekt. Stole på og kunne ta ansvar.

