

Kortleken - Instruktioner

Dela upp klassen i fyra grupper, det går att ha hur många grupper som helst. Jag brukar köra fyra grupper. Ställ en grupp i varje hörn.

I mitten av av salen lägger man ut en kortlek upp och nervänd.

Den första i varje grupp börjar springa fram till kortleken och tar ett kort. Om gruppen får till exempel hjärter 8 betyder det att hela gruppen ska göra 8 armhävningar. När hela gruppen har gjort det så springer nästa i gruppen fram och drar ett kort och läser på instruktionslappen vad de ska göra och hur många gånger. Det gäller att få så många kort till sin grupp som möjligt så man sparar de gjorda korten i gruppen efter avslutad övning och springer och hämtar ett nytt.

Klädda kort som knekt, dam, kung betyder 10 och esset betyder 15 repetitioner och övriga kort gäller enligt siffran på korten.

När korten är slut så är leken slut.

Material: *En kortlek och instruktionslappar med vad de ska göra vid de olika tecknen.*

Lektionstid: *Cirka 10 min - 20 min.*