

5 | **Beweg dich! Telegymnastik**

Gå sammen i 4-mandsgrupper. I skal nu lave et træningsprogram, som kunne blive vist i fjernsynet som "Telegymnastik".

Optag til sidst jeres program med en smartphone.

Følg disse fire trin:

- 1 Find fem øvelser, I vil lave
- 2 Øv, hvad I vil sige
- 3 Fordel roller
- 4 Optag jeres program med jeres mobil

1. Find fem øvelser, I vil lave, fx:

Kniebeugen (knæbøjninger)

Liegestützen (armbøjninger)

Kopfkreisen (hovedrul)

Froschsprünge (englehop)

Lauf auf der Stelle (løb på stedet)

Armschwung mit dem rechten/linken Arm (armsving med højre/venstre arm)

2. Øv, hvad I vil sige

Når I starter, sig fx:

Willkommen zur Telegymnastik!

Jetzt geht's los!

Selve øvelserne, sig fx:

10 Liegestützen

20 Sekunden Armschwung mit dem rechten Arm

Eine halbe Minute Lauf auf der Stelle

Når I er færdige, sig fx:

Das war's für heute!

Danke schön und bis morgen!

3. Fordel roller

En af jer skal være "fitness-instruktør", som siger, hvad de andre skal gøre.

En skal være kameramand.

Resten skal udføre de øvelser, instruktøren siger.

4. Optag jeres program med jeres mobil

Øv jeres program godt igennem.

Optag så jeres "Telegymnastik" med mobilen, og vis det i klassen på den interaktive tavle.

De andre i klassen skal være med!