



**Bilag 1 (modul 1)**

<p>Hver række sjipper i roligt tempo frem og på <u>rækker</u> mod hinanden, hvor de med 2 meters afstand hilser på hinanden, inden de baglæns sjipper tilbage til start.</p>	
<p>Hver række sjipper i løb rundt, så hver række danner en kreds.</p>	
<p>Cirklene opløses i fire smågrupper som søger ud (mens de sjipper) til hvert hjørne.</p>	
<p>De fire grupper finder ind i samme hoppe-takt, og på en aftalt takt bytter grupperne hjørne, og fortsætter hoppetakten/rytmen.</p>	
<p>De fire grupper søger alle mod midten på et antal takter, og vender om og ud til et ny hjørne.</p>	
<p>De fire grupper finder tilbage i deres store grupper fra start og stiller op i to rækker, som står ved siden af hinanden. Hver elev lægger mærke til, hvem de står overfor i den anden række og de er nu makker.</p> <p>Rækkerne begynder at bevæge sig frem så de hver danner to kredse. Tempoet i de to kredse skal være ens, så eleverne mødes og følges af med deres makker hvor kredsene samles.</p>	
<p>De to kredse skal fortsætte deres sjippe-løbemønster i kredsene (hver elev har fortsat den samme makker fra den anden række).</p> <p>Når eleverne løber mod centrum, skal de løbe diagonalt og krydse den anden række. Når eleven krydser centrum, skal det foregå samtidig med at makkeren fra den anden række også passerer centrum. På den måde skal rækkerne være i samme tempo og rytme, så mødet med makkeren kan finde sted.</p>	