

## Opvarmning

# Klokkesletsplanke (to og to)

Find en makker. En af jer lægger sig i planken med strakte arme. Forestil jer, at der ligger en urskive på gulvet foran hænderne. Nu er det den stående makker, der bestemmer: "Kl. 12.00! Kl. 2, Kl. 10!" og sådan derud af. Det tal, som makkeren giver ordre til, skal den i planken markere ved at tappe på gulvet foran sig. Uden at miste opspændet! Den makker, der giver ordren, skal vente 1-2 sekunder mellem ordrene, så makkeren i planken får en chance til at koncentrere sig om sit opspænd.

Lav 2-3 runder af 45 sekunder hver.

