

## 13. ENBEN – 5–10 min.



**Deltagare:** Enskilt

**Uppgift:** Föreställ dig att du endast har ett ben när du ska förflytta dig. Försök hoppa på ett ben utan att tappa balansen. Byt ben med jämna mellanrum.

- Hoppa längs en eller flera utsatta linjer i klassen eller flytta dig från ett ställe till ett annat.
- Hitta på olika sätt att hoppa på ett ben. Låt alla pröva på varandras stilar.
- Blunda när du hoppar på ett ben! Kan du hålla balansen?