

SÅ GÅR KRÅKHOPPNING TILL

Kråkhoppning är en tävling för hela gruppen. Man hoppar som en kråka, med båda fötterna ihop. Vinnaren är den som hoppar längst.

Det här behöver ni

Ni behöver krita, en mjuk matta och ett måttband. Mattan ska vara så mjuk som en kudde.

Så går det till

Först ritar ni en linje med krita. Sedan är det samling vid linjen. Alla gör en övning med tio små hopp. Därefter får alla hoppa tre gånger.

Hoppet är en enda stor rörelse: böj knäna, svinga armarna och hoppa. Landningen ska vara stilla. Den första tävlingsregeln är att man inte får kliva över linjen. Sist mäter ni hoppen, och det längsta hoppet räknas.

Säkerhet

Säkerhet är viktigast, och tävlingen har två säkerhetsregler. Hoppa aldrig på hal mark, för det är farligt. Landa på mattan, så är hoppet ofarligt. Heja på varandra, för vänskap betyder mer än att vinna.

1. Stryk under åtta ord med ändelsen ning, ing, het, else eller skap.
2. Dela ordet tävlingsregeln med streck. Vilken bokstav står i fogen?
3. Börja bakifrån: vad är en säkerhetsregel? Hur vet du det?
4. Vem ska följa en instruktion som den här? Vilka tre rubriker hjälper dem att hitta i texten?