

Kroppsuppfattning

Namn: _____

VIKTIGT! (Gissa först och skriv ner vad du tror innan du försöker)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Hur långt kan jag hoppa ?
(Stillastående men behöver inte ha samlade ben) | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 2. Hur högt kan jag hoppa ?
(hur högt når jag på bommen) | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 3. Hur lång är sporthallen från vägg till vägg?
(mät gärna upp med egna steg) | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 4. Hur få steg kan jag ta från vägg
till vägg ? (får inte hoppa) | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 5. Hur många ringar kan jag ta bort från
en stolpe utan röra den på 1 minut ? | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 6. Hur många step-up på bänk gör jag
på 1 minut ? | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 7. Hur många hopp med hopprep gör
jag baklänges i följd på 1 minut.
(Behöver inte börja om vid miss) | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 8. Hur många jämfota hopp behöver
jag för att hoppa fram och tillbaka
mellan hallens väggar ? | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 9. Hur många gånger kan jag trixa
med boll och bordtennisracket på 1 min? | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 10. Hur många armhävningar gör jag på 30 sek ? | Uppskattat:
Uppmätt: |
| 11. Hur många basketbollar kan jag hålla samtidigt
med hjälp av bara armar och överkropp?
Alla bollar måste plockas upp själv. | Uppskattat:
Uppmätt: |

När allt är klart så väljer du ut någon klasskamrat som du anser är jämnbördig med dig själv. Utmana sedan varandra i valfri gren! Lycka till!