

Hop og tæl

En opvarmningsøvelse, hvor eleverne tæller på koreansk, i stedet for at råbe Kihap.

Eleverne stilles op i to rækker bag nogle sparkepuder, som ligger på gulvet i en god hoppeafstand.

Børnene i den ene række og de større børn og voksne i den anden, da der er forskel på deres hoppelængde. Hvis holdet er stort laves flere rækker. Eleverne skal nu hoppe over puderne med samlede ben, mens de højt tæller til 10 på koreansk.

Øvelsen kan udvides med flere øvelser:

Løbe med høje knæløft.

Hoppe med høje knæløft.

Hoppe sidelæns – første gang ene side, næste gang den anden side.

Hinke på ét ben - første gang på det ene ben, næste gang på det andet ben.

Hop op og drej 360 grader rundt over puden. På næste tælling drejes den anden vej rundt, så eleverne ikke bliver rundtossede.

Det er en sjov øvelse for både børn og voksne, og eleverne lærer hurtigt at tælle på koreansk.

Kan eleverne ikke tælle til 10 på koreansk, bed dem tælle til 4 og tælle forfra, når de når til 4.