

START
HER

1,07

3,15

2,8

start sådan,
så til venstre
så til højre.

"Wipers"
(se evt. YouTube)
10 stk.

9,9

1,09

Forfatter og udgiver:

trine-evald.dk

"fordobl04.pdf"

992

9,92

7,56

965

SLUT
HER

Level 4:
• decimaltal

7,07

Fordobl, Level 4

2 spillere. 1 terning. Kast terningen og sig det dobbelte af det øjnene viser. Spilleren med det højeste resultat, løser næste felt. Alle felter løses netop en gang. Vinderen er den med flest korrekte felter.

At fordoble vil sige at finde det dobbelte af tallet fx med plus eller ved at gange med 2.

Et eksempel: det dobbelte af 4 er 8 fordi $4 + 4 = 8$ og $2 \cdot 4 = 8$.

Spillerne laver alle bevægelserne samtidig.

God fornøjelse. Trine E.

780

8,71

132,8

"Standing side crunch"
(se evt. YouTube)
10 stk.



højre albue til
højre knæ,
venstre albue til
venstre knæ

137,1

75,6

36,5

15,5



"Side plank"
(se evt. YouTube)
10 sek. på hver side