

**START
HER**

4^2

3^2

5^2

"Planken"
(se evt. YouTube)
15 sek.



$2^2 + 3^2$

$5^2 + 1^2$

Forfatter og udgiver:

trine-evald.dk

"potenser01.pdf"

$10^2 + 6^2$

$9^2 + 3^2$

$8^2 + 4^2$

$7^2 + 1^2$

**SLUT
HER**

Level 1:

- enkelte
- x^2
- sum

6^2

Potenser, Level 1

2 spillere. 2 terninger. Kast begge terninger og gang øjnene sammen.

Spilleren med det højeste resultat, vinder og løser næste felt. Felterne løses netop en gang.

Vinderen er den med flest korrekte felter. Begge spillere laver bevægelserne sammen.

Lav evt. regler om point. 1 point for rigtigt svar og 1 point for at sige mellemregningen fx:

" 2^2 betyder 2 ganget med sig selv to gange, altså 2 gange 2 gange som er 4".

8^2

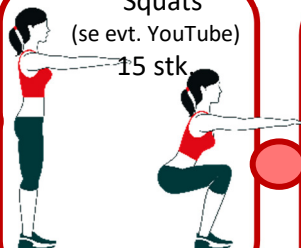
9^2

God fornøjelse

Trine E.

7^2

"Squats"
(se evt. YouTube)
15 stk



$3^2 + 5^2$

$2^2 + 2^2$

$3^2 + 4^2$

$5^2 + 3^2$

"Wall sit"
(se evt. YouTube)
15 sek.



START
HER

6^2

2^3

$2^2 + 2^3$



$7^2 + 2^2$

$3^3 + 2^3$

Forfatter og udgiver:

trine-evald.dk

"potenser02.pdf"

$10^3 + 10^2 + 10$

$7^2 + 10^2$

$1^3 + 7^2$

$3^3 + 1^3 + 1^2$

SLUT
HER

Level 2:

- enkelte
- x^2
- x^3
- sum

$4^2 + 3^2$

Potenser, Level 2

2 spillere. 2 terninger. Kast begge terninger og gang øjnene sammen.

Spilleren med det højeste resultat, vinder og løser næste felt. Felterne løses netop en gang.

Vinderen er den med flest korrekte felter. Begge spillere laver bevægelserne sammen.

Lav evt. regler om point. 1 point for rigtigt svar og 1 point for at sige mellemregningen fx:

" 2^2 betyder 2 ganget med sig selv to gange, altså 2 gange 2 gange som er 4".

$10^3 + 10^2$

$8^2 + 6^2$

God fornøjelse
Trine E.

$10^2 + 1^3$



$9^2 + 3^2$

$3^2 + 3^3$

$5^2 + 5^2$

$7^2 + 2^3$

"Flutter kick"
(se evt. YouTube)
20 sekunder



START
HER

$5^2 - 3^2$

$5^2 - 4^2$

$3^3 - 3^2$

"Jumping Jacks"
(se evt. YouTube)
10 stk.



$10^2 + 11^2$

$10^2 + 12^2$

Forfatter og udgiver:

trine-evald.dk

"potenser03.pdf"

$5^3 + 10^3$

$3^2 - 2^3$

$11^2 - 10^2$

$1^2 + 1^3$

SLUT
HER

Level 3:

- x^2
- x^3
- sum
- differens

13^2

$8^2 + 6^2$

Potenser, Level 3

2 spillere. 2 terninger. Kast begge terninger og gang øjnene sammen.

Spilleren med det højeste resultat, vinder og løser næste felt. Felterne løses netop en gang.

Vinderen er den med flest korrekte felter. Begge spillere laver bevægelserne sammen.

Lav evt. regler om point. 1 point for rigtigt svar og 1 point for at sige mellemregningen fx:

" 2^2 betyder 2 ganget med sig selv to gange, altså 2 gange 2 gange som er 4".

14^2

$11^2 + 3^2$

"Squats"
(se evt. YouTube)
15 stk.



$5^3 - 10^2$

$7^2 - 2^3$

15^2

$12^2 - 6^2$

Hænder under
bæddel.



"Leg rice"
(se evt. YouTube)
10 stk.

God fornøjelse
Trine E.

START
HER

$$2^2 \cdot 10^2$$

$$1^3 \cdot 8^2$$

$$3^2 \cdot 10^2$$

start sådan,
så til venstre
så til højre.

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

$$1^2 \cdot 9^2$$

$$4^2 \cdot 10$$

Forfatter og udgiver:

trine-evald.dk

"potenser01.pdf"

$$6^2 \cdot 2$$

$$3^2 \cdot 2^3$$

$$7^2 \cdot 10$$

$$12^2 \cdot 1^2$$

SLUT
HER

Level 4:

- x^2 og x^3
- multiplikation

$$17 \cdot 1^2$$

Potenser, Level 4

2 spillere. 2 terninger. Kast begge terninger og gang øjnene sammen.

Spilleren med det højeste resultat, vinder og løser næste felt. Felterne løses netop en gang.

Vinderen er den med flest korrekte felter. Begge spillere laver bevægelserne sammen.

Lav evt. regler om point. 1 point for rigtigt svar og 1 point for at sige mellemregningen fx:

" 2^2 betyder 2 ganget med sig selv to gange, altså 2 gange 2 gange som er 4".

$$11^2 \cdot 1^3$$

$$2^3 \cdot 2^2$$

$$5^2 \cdot 5$$

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



højre albue til
højre knæ,
venstre albue til
venstre knæ

$$8^2 \cdot 10^2$$

$$10^2 \cdot 10^2$$

$$2^3 \cdot 2$$

$$3^3 \cdot 2$$

God fornøjelse
Trine E.



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

START
HER

$$\frac{2^3}{2^2}$$

$$\frac{10^3}{10^2}$$

$$\frac{5^3}{5^2}$$

"Reverse plank"
(se evt. YouTube)
15 sek.



$$\frac{6^2}{6^1}$$

$$\frac{10^4}{10^2}$$

Forfatter og udgiver:

trine-evald.dk

"potenser05.pdf"

$$\frac{5^3}{25}$$

$$\frac{10^{10}}{10^8}$$

$$\frac{12^2}{2^1}$$

$$\frac{5^8}{5^6}$$

SLUT
HER

Level 5:

- x^2, x^3, x^n
- division

$$\frac{10^2}{2^2}$$

$$\frac{12^2}{12^1}$$

Potenser, Level 5

2 spillere. 2 terninger. Kast begge terninger og gang øjnene sammen.

Spilleren med det højeste resultat, vinder og løser næste felt. Felterne løses netop en gang.

Vinderen er den med flest korrekte felter. Begge spillere laver bevægelserne sammen.

Et korrekt svar kan godt være 7^3 (du behøver dermed ikke at regne $7 \cdot 7 \cdot 7$ ud).

God fornøjelse
Trine E.

$$\frac{6^2}{1^4}$$

$$\frac{9^2}{3^2}$$



"Bird dog"

(se evt. YouTube)

6 stk. på hver side

Løft 1: højre arm og venstre ben

Løft 2: venstre arm og højre ben

Forsøg at ramme vandret

$$\frac{2^6}{2^4}$$

$$\frac{10^6}{10^4}$$

$$\frac{8^2}{8}$$

$$\frac{7^2}{7^1}$$

