

Quiz – Kend din krop (U5–U7)

12 korte spørgsmål. Læs højt – børnene svarer med A/B/C (eller ved at pege).

1. Hvorfor varmer vi op?

A) For at blive træt B) For at gøre kroppen klar C) For at stå stille

Facit: B

2. Hvad betyder 'balance'?

A) At kunne stå og bevæge sig uden at vælte B) At sparke hårdt C) At løbe uden at kigge

Facit: A

3. Hvordan lander man bedst efter et hop?

A) Stift og højt B) Blødt med bøjede knæ C) På hælene

Facit: B

4. Hvad skal du gøre, hvis du mister balancen?

A) Grine og prøve igen B) Give op C) Skubbe en ven

Facit: A

5. Hvorfor leger vi fangeleg?

A) For at øve reaktion og fart B) For at stå i kø C) For at være sur

Facit: A

6. Hvad gør vi når træner siger STOP?

A) Løber hurtigere B) Fryser som en statue C) Sætter os ned og råber

Facit: B

7. Hvad er en god regel i legene?

A) Kig op og pas på hinanden B) Løb ind i andre C) Gem bolden

Facit: A

8. Hvad træner frøhop?

A) Balance og ben B) At sidde stille C) At råbe højt

Facit: A

9. Hvad er vigtigst i U5–U7?

A) Glæde og leg B) Kun at vinde C) At løbe længst

Facit: A

10. Når vi triller bolden, skal vi...

A) Skubbe den langt væk B) Have den tæt på C) Lade den stå

Facit: B

11. Hvis en øvelse er svær, så...

A) Gør den lettere og prøv igen B) Stopper helt C) Driller andre

Facit: A

12. Hvad siger vi til en ven der prøver?

A) Godt forsøgt! B) Haha du kan ikke C) Hold op

Facit: A