

Superhelte kort

En ægte superhelt kan holde tungen lige i munden og klatre på selv de smalleste steder.

For at bestå denne udfordring skal du gå 10 skridt uden at miste balancen



Find et godt sted at træne balancegang. En bom, kanten på sandkassen, slack-line, kridtstreg/reb på jorden eller lignende. Afstem udfordringen med barnets motorik.

En ægte superhelt kan stå helt stille og være helt stille uden skurken opdager ham.

For at bestå denne udfordring skal du stå helt stille og være helt stille i 30 sekunder - også selvom skurken forsøger at få dig til at bryde sammen af grin.



Brug et stopur og lad børnene stå helt stille i 30 sekunder. Hvis de allerede besidder den superheltekraft, så anbefaler vi at kilde dem med en fjer i nakken/under hagen eller lave fjollede ansigter. Først når de har stået helt stille og været helt stille i 30 sekunder er opgaven fuldført.

En ægte superhelt har et sejt superheltenavn.

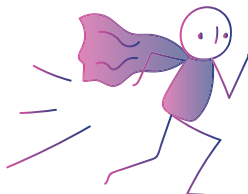
Find på det sejeste navn og lav et skilt til at sætte fast på din bluse eller lav en sej superhelte-kappe.



Hvis det er svært at finde på navne, så brug arket Hvad er DIT superheltenavn? Lav navneskilte til børnene. Måske har I en badgema-skine eller noget pap, som kan sættes fast på blusen. Måske maler I på gamle t-shirts eller refleksevenest. Hvis I laver superhelte-kapper, så sæt kappen fast på trøjen og aldrig om halsen.

En ægte superhelt har superheltefart i benene.

For at bestå denne udfordring skal du kæmpe mod dig selv. Du skal træne din hurtighed.



Find et godt sted til at træne løb. Afstem banens længde med barnet. Hellere en kortere bane, så barnet kan træne sig i at spurte. Barnet konkurrerer kun mod sig selv og sin egen tid. Måske træner I flere gange i løbet af en uge.

En ægte superhelt er godt til at opklare mysterier.

Brug alle dine superhelte kræfter til at finde skurken.



Lav jeres eget mysterium, som passer til jeres DUS Måske er der en popcorn tyv, som har spist alle popcornene. Læg spor ud og små opgaver undervejs. Brug eventuelt de blanke sporkort.

Udfyld selv:



