

# 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 fjolde 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.**

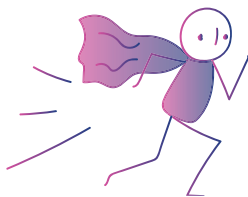
**Find på det sejeste navn og lav et skilt til at sætte fast på din bluse eller lav en sej superhelte-kappe.**



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 refleksevenne. 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:**



