**FÖRSTÅ TAKT OCH TEMPO!**Märke 3

Svårt med takt och tempo? Då ska vi göra en övning där du får en lite bättre förståelse för det!   
Om du tror att du redan vet, kolla inte på facit innan 😉

Mät upp en sträcka minst 10 m, max beroende på hur långt ni vill springa, med vad som helst (stenar, koner, hinkar what so ever) och gör gärna övningen ihop med en kompis, även om det går att göra själv också.

ÖVNING 1 – Gå sträckan i så högt tempo som möjligt, notera resultat

ÖVNING 2 – Gå sträckan i så lågt tempo som möjligt, notera resultat

ÖVNING 3 – Gå sträckan i så hög takt som möjligt, notera resultat

ÖVNING 4 – Gå sträckan i så låg takt som möjligt, notera resultat

ÖVNING 5 – Gå sträckan i så hög takt men så lågt tempo som möjligt, notera resultat

ÖVNING 6 – Gå sträckan i så låg takt men så högt tempo som möjligt, notera resultat

**FACIT**  
TAKT: Innebär antal steg man tar per meter. Hög takt innebär fler steg. Låg takt innebär färre steg.   
TEMPO: Innebär farten framåt. Högt tempo går fort framåt, lågt tempo går långsamt framåt.