

INDHOLD

INTRODUKTION	2
80'ERNE	3
Historisk indledning 80'erne.....	4
Høvdingebold.....	5
Aerobic.....	6
Traditionel gymnastik.....	7
Breakdance – Electric boogie	8
Kurvebold	9
M-bold	10
Rope skipping.....	11
Folkedans	12
Orienteringsløb	13
Gamle lege.....	14
Skolernes Motionsdag med 80'er tema	15
90'ERNE	16
Historisk indledning 90'erne.....	17
Ultimate	18
Floorball.....	19
Street basket.....	20
Dans – bevægelser.....	21
Gøgl og motorisk fantasi	22
Stunt	23
Stomp.....	24
Cricket	25
Touch rugby.....	26
Softball.....	27
Skolernes Motionsdag med 90'er tema	28
00'ERNE	29
Historisk indledning 00'erne	30
Parkour.....	31
Kidsvolley.....	32
Rollespil.....	33
Quidditsch.....	34
Crossfit.....	35
Speedminton	36
Golf i skolen.....	37
Disc golf	38
Idrætscross.....	39
Street handball	40
Skolernes Motionsdag med 00'er tema	41

INTRODUKTION

Med det tredje tema i inspirationsmappen ønsker Dansk Skoleidræt at fejre Skolernes Motionsdags 30 års jubilæum fra det første løb på Fyn i 1982 og frem til 2012.

3 X 10 MED SKOLERNES MOTIONS DAG markerer de tre årtier: 1980'erne, 1990'erne og 2000'erne med dels et overblik over begivenheder og strømninger i det enkelte årti, dels forslag til 3 x 10 aktiviteter fra idrætsundervisningen i skolen i de tre årtier.

Med et historisk oprids som indledning til hvert årti sættes man i den rette stemning. Derefter følger 10 forslag til idrætsaktiviteter fra årtiet. Aktiviteterne er udvalgt som tidstypiske for årtiet af forfatterne i samarbejde med både Dansk Skoleidræts netværk samt seminarielærer ved UC Lillebælt Henning Lindholm. Mange vil nikke genkendende, nogle vil måske mene, at der mangler nogle aktiviteter, eller at de lige så godt kunne være placeret i et andet årti - tag det som inspiration, og føj selv mere til...

Vi håber, at I vil fejre motionsdagens jubilæum sammen med os: Gør som I plejer med udgangspunkt i de gode traditioner omkring Skolernes Motionsdag, som allerede eksisterer på jeres skole: Løb, lav triathlon, spil turneringer, dans osv. og supplér med inspiration fra aktivitetssiderne her i materialet – eller gå 'all in' og lav årets motionsdag på jeres skole til en temadag ud fra et af de tre årtier med udklædning, temaværksteder, nye aktiviteter osv.

Vi giver nogle forslag til en temadag og håber, at det kan inspirere på skoler rundt omkring, fordi 30 år – det skal da fejres!

Skolernes Motionsdag er en anderledes skoledag med fokus på motion og fællesskab – vi ønsker god motionsdag i 2012 – og god fornøjelse med materialet!

Med venlig hilsen
Dansk Skoleidræt



Formand Finn Kristensen

80erne



Dansk
Skoleidræt

SKOLERNES
MOTIONS DAG

TrygFonden

80'ERNE

Ude og hjemme

80'erne var et årti med 'knald på farverne' - måske for at glemme, at der samtidigt var krise og høj ledighed. Den kolde krig rasede med store internationale politiske spændinger, og temaet om fred og fare for atomkrig fyldte meget. Berlinmurens fald i 1989, Tjernobyl-katastrofen i 1986, mordet på Oluf Palme i 1986 og på John Lennon i 1980 samt Bhopalulykken i Indien i 1984 var nogle af de største internationale politiske begivenheder.

I Danmark talte man om Blekingegade-sagen, kartoffelkur og Firkløverregering. De unge 'yuppier' og 'nå-generationen' repræsenterede det individuelle på bekostning af samfundet og kollektivet. Som modpol blomstrede Operation Dagsværk, bz'erne og 'musik for liv'-koncerter med Band Aid, USA for Africa og det danske svar 'Giv en hånd'. Enhver gymnasieelev med respekt for sig selv havde et badge med Greenpeace og Operation Dagsværk på sin Fjällräven.

Musik, Mode og Mad

Moden i 80'erne var præget af pastelfarver, hårlak og gyldne dage for makeup-firmaerne. Drengene havde Lacoste- og Kappa-trøjer, sejlersko og 'Limahl-hår', mens pigerne havde crepehår eller permanent, koboltblå mascara og godt med skulderpuder. BALL-trøjer, benvarmere, body stockings, Ray Ban-solbriller, gulerodsbukser, strikhandsker uden fingre (i al slags vejr) og læderslips var højeste mode. Tysk popmusik med Modern Talking og Nena var in – præsenteret bl.a. i det tyske musikblad BRAVO, hvorfra plakater hang på et væld af teenageværelser. Derudover var bl.a. Madonna, Wham, Culture Club og Duran Duran bare nogle af de store 80'er bands, som der blev lyttet til – vel og mærket på gramfonplade eller kassettebånd. Klassikerne på middagsbordet var avocado med rejer og hasselbackkartofler, fondue var et sikkert hit, lørdagskylling var god smag og kinakål den vigtigste grøntsag.

Sport og Trends

Det danske fodboldlandshold blev med ét populært i hele Danmark efter kvalifikation til EM 1984. Dermed blev den danske roliganbevægelse grundlagt med glade godmodige danskere iført klaphat.

Den amerikanske basketball-kultur var populær med markedsføringen af det amerikanske basketball-landshold Dream Team, og så var der jo Jane Fonda workout-bølgen med benvarmere og pandebånd. Det var trendy at 'gå-tur-med-hunden' med sin Coca Cola eller Fanta yoyo og lege med Rubics Terning eller spille Donkey Kong 'bip-spil'. De vildeste computerspil, fx Pac Man blev spillet på en Commodore 64. Mobiltelefoner var en sjældenhed og lignede en stor kasse med bærehåndtag og et rør ovenpå: Hvis man skulle ringe hjem, var det ned og stå i kø ved telefonboksen.

Skolernes Motionsdag i 80'erne

Det hele startede i 1982 på Fyn. En lille gruppe idrætslærere fra Dansk Skoleidræts amtsudvalg på Fyn arrangerede et stort fælles motionsarrangement for alle fynske skoler: Den første Skolernes Motionsdag var dermed en realitet, og 'De fynske skolers motionsløb' blev afviklet fredag før skolernes efterårsferie. Hjerteforeningens Motionsklub og Danmarks Trimkomite var involveret. Det blev en stor succes med 189 fynske skoler.

I 1983 blev Dansk Skoleidræts landsforening involveret, og løbet blev omdøbt til 'Skolernes Motionsløb', hvor skoler fra seks amter deltog. I disse første år bestod Skolernes Motionsdag udelukkende af 3, 5 eller 10 km løb.

1 HØVDINGEBOLD

Høvdingebold er en klassisk aktivitet i skolen og kan spilles af alle. Det er et sjovt og hurtigt boldspil, der fremmer bevægelse, koordination og boldkontrol. Det kan spilles indendørs og udendørs overalt, hvor der findes græs, sand eller tilsvarende underlag.

Udstyr :

Blød skumbold eller høvdingebold-bold.

Deltagere

14-20 personer. Med flere end 20 deltagere kan man evt. spille på to baner.

Regler

- Spillerne deles i to hold á 7 spillere (max 3 udskiftere)
- Hvert hold vælger en høvding, som placeres i eget felt bagest på banen (Se ill.)
- Bolden gives op på midten som dommerkast
- Det gælder om at ramme modspillerne med bolden. Hvis man bliver ramt, dør man og går ud
- Lykkes det at gribe en bold, dør kasteren – og samtidig befries den første 'døde' på griberens hold
- Når bolden ryger ned til høvdingens felt, må høvdingen skyde efter modstanderne. Høvdingen kan ikke skydes
- Når alle markspillere på et hold er døde, forlader høvdingen sit felt ('Høvdingevandring') og går ned på sit holds bane for at kæmpe for sit hold, dog uden at kunne gribe sine medspillere tilbage på banen.
- Når alle markspillere og høvding på et hold er døde, er sættet slut
- Der spilles 2 sæt pr. kamp
- Et hold, som vinder begge sæt, har vundet kampen
- Hvis hvert hold vinder et sæt, spilles Høvdinge-duel, hvor de to høvdinge spiller mod hinanden, indtil en af høvdingene bliver ramt

Tips

Se mere på www.skolehøvdingebold.dk for inspiration og præcisering af regler samt undervisningsmateriale.

Høvding fra hold A
Hold B
Hold A
Høvding fra hold B

2

AEROBIC ('THE JANE FONDA WAY')

Aerobic blev 'opfundet' som en effektiv og målrettet konditionstræning med løb og hop. Senere blev det udviklet til mere dansetræning, der effektivt fik pulsen op i styrke- og motionscentre med løb, hink, hop og gang på stedet kombineret med arm- og kropsbevægelser. Jane Fonda er for mange lig med aerobic og dermed kulturen med pink benvarmere, matchende pandebånd, høj musik og en veltrimmet og smilende Jane Fonda som guru for en ny motionsform.

I dag findes der et væld af variationer inden for aerobic, fx salsa-aerobic, latin-aerobic osv.

Udstyr

Musik, evt. redskaber som en stepbænk, små håndvægte og træningselastikker. Og kan man klæde sig 'the Jane Fonda way' er udtrykket perfekt.

Deltagere

Alle kan være med – læreren fungerer som instruktør, der både viser øvelsen/koreografien og sørger for, at takten holdes ift. musikken.

ØVELSER

Aerobic er i sin grundform bygget op omkring meget simple øvelser, som kan sammensættes til forskellige korte koreografier til musikkens rytme/hastighed.

Step touch:

Trin fra side til side i takt til musikken. Stå med samlede ben. Træd ud med højre ben, træk venstre ben til. Træd ud igen med venstre ben og saml højre ben til. Trinnet kan starte enten med højre ben mod højre eller med venstre ben mod venstre.

V-trin:

Bevægelsen skal forme et V i takt til musikken. Stå med samlede ben. Træd frem med højre ben til et punkt lidt til højre, træd over på venstre ben til et punkt lidt til venstre, så man står med spredte ben svarende ca. til skulderbredde. Træd tilbage med højre ben til startpunktet og derefter tilbage med venstre ben til startpunktet. Benene er let bøjede, så man har lavt tyngdepunkt.

Frem/tilbage:

Bevægelsen er frem og tilbage igen til startpunktet gående i takt til musikken. Stå med samlede ben. Gå fire skridt frem (start med højre ben) og fire skridt tilbage igen (start med venstre ben i bevægelsen tilbage).

Gå på stedet:

Gå i takt til musikken på stedet med højt løftede ben (normalt 4 eller 8 trin).

Tips

Se evt. mere i hæftet fra *Kroppen i Skolen Fitness*.

Se også på www.youtube.com for små videoer af grundtrinene.

Ift. musik kan man finde inspiration på Youtube, på www.moveya.com og på www.fitness-sound.dk

3

TRADITIONEL GYMNASTIK

Den traditionelle skolegymnastik har ofte taget udgangspunkt i mærketagning i bronze, sølv, guld og elite. I dag er mærketagningen ikke meget brugt, men den enkelte elevs basale kropslige færdigheder, som den traditionelle gymnastik bygger på, er fortsat mere end relevant i idrætsundervisningen og indgår også i Fælles Mål for idræt.

Der findes et væld af øvelser – med eller uden redskaber – som yderligere kan målrettes den pågældende aldersgruppe. Følgende inspiration kan bruges i forhold til at planlægge et forløb med udgangspunkt i den traditionelle gymnastik og dermed basale kropslige færdigheder:

Motorikmaskinen

Motorikmaskinen er et let tilgængeligt redskab til temaet motorik for alderen 7-13 år. Materialet/hjemmesiden indeholder følgende:

- Introduktion til gymnastikkens forskellige discipliner for begyndere og let-øvede børn
- Viden og værktøjer til at strukturere og målrette undervisningen
- Webaseret 'Maskinmesteruddannelse' med test
- Træningshæfter med redskabsopstillinger og øvelser
- Motorisk udviklende øvelser for børn

Se mere på www.movinkids.dk

Movin'Kids

Movin'Kids er et undervisningsforløb i gymnastikkens discipliner, som på en enkel og sjov måde arbejder med basale gymnastiske færdigheder. Undervisningen henvender sig til begyndere (primært 3.-5. kl.). Movin'Kids består af fem træningsplaner, der indeholder stationskort og færdighedskort til børnene. Den overordnede træningsplan er Gym'Kids (grundtræning), som kombineres med Jumpin'Kids (måtespring), Turnin'Kids (Redskabspring), Twistin'Kids (rytmisk gymnastik) eller Skippin'Kids (rope skipping).

Se mere på www.skoleidraet.dk -> materialer og på www.dgf.dk

Trænerguide – øvelsesbank

På DGI's hjemmeside – Trænerguide -> gymnastik findes en øvelsesbank med aktiviteter til gymnastiktræningen. Her findes bl.a.:

- Små videoklip med lege, rytme- og musikaktiviteter samt redskabsopstillinger
- Praktiske værktøjer og gode råd
- En træningsplanlægger

Se mere på www.dgi.dk -> Trænerguiden -> gymnastik

4

BREAKDANCE – ELECTRIC BOOGIE

Breakdance er en del af hiphop-kulturen med 'gadedans' baseret på musik og personlig udtryksform. Ordet 'breaks' henviser til de passager i musikken, som er instrumentale, hvor danserne går på 'gulvet' for at 'battle'. At 'battle' betyder, at man konkurrerer mod hinanden enten i to grupper eller med to dansere, som danser på skift på et bestemt område. Battlen afgøres af en dommer eller af publikum.

Udstyr

Musikken er central i breakdance. Find musik på internettet – søg evt. på *Top 100 breakdance songs*. Beskyttelsesudstyr kan også være en god idé, når man øver, fx knæ- og albuebeskyttere.

Deltagere

Alle kan være med. Når man bliver mere øvet og fortrolig med bevægelserne, kan man evt. 'battle' mod hinanden som i den oprindelige breakdance-kultur.

Øvelser

Personen, der har lavet tegningen nedenfor, må selv være breakdancer! I hvert fald er det svært at beskrive grundtrinene i breakdance – de skal ses!

Brug derfor Youtube til at finde små instruktionsvideoer – søg fx på:

- Beginner breakdancing
- Baby Freeze
- Hand stand
- Wind mill

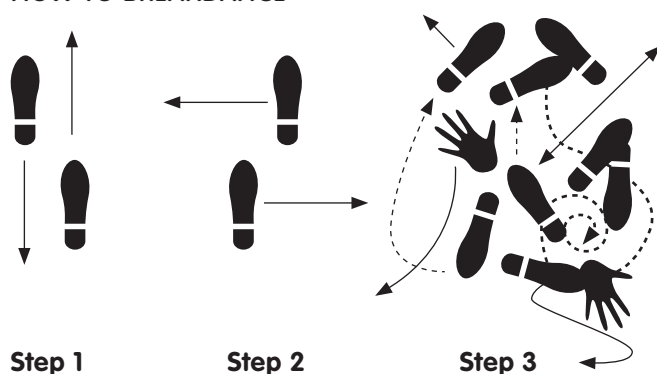
Derudover er der nogle gode råd ift. at lære breakdance:

- Styrk overkroppen – breakdance kræver en stærk overkrop og stærke arme
- Styrk balancen – balance er grundlæggende for breakdance – og balance kræver styrke
- Start med at lave trinnene på et blødt underlag
- Det tager tid og øvelse at lære breakdance

Tips

Få inspiration fra danmarksmesteren i breakdance 2011 på www.breakdance.dk

Husk også, at der til breakdance og hiphop-kulturen i det hele taget er en udtrykt kultur omkring påklædning, udstyr og attitude – brug dette, så det bliver endnu sjovere at lære breakdance.

HOW TO BREAKDANCE

5

KURVEBOLD

Kurvebold minder om basketball, men målene er to kurve, som står frit på hver banehalvdel. Man spiller på en håndboldbane (udendørs på 60x30m). Kurvene placeres 4-6 m. fra baglinjen.

Et hold består af 4 piger og 4 drenge. Under spillet skal to af samme køn dække hinanden op, så vidt det er muligt. Man er enten angrebs- eller forsvarsspiller, og derfor er hver banehalvdel opdelt i en forsvars- og en angrebshalvdel, hvor man skal blive inden for alt efter sin funktion.

Udstyr

Bold (basketball eller en fodbold) og to kurvemål (basketballkurve kan evt. benyttes).

Deltagere

4 drenge og 4 piger på samme hold (antallet kan justeres, men for at opnå flow i spillet skal der som min. være 4 spillere på hvert hold – altså 2 drenge og 2 piger).

Spilleregler

- Der spilles 2x30 minutter
- Man må ikke dribble med bolden
- Man må ikke løbe med bolden og skal standse med det samme, at man har modtaget bolden
- Man må ikke sparke eller slå til bolden eller tage bolden ud af hånden på en modspiller
- Gribes to spillere bolden samtidig, er der dommerkast
- I dommerkast deltager to af samme køn
- Kropskontakt og omklamring er ikke tilladt
- Efter to scoringer bliver angribere til forsvarere og omvendt
- En angriber kan ikke score, hvis man er dækket af en forsvarer, der står inden for en armlængde med ansigtet vendt mod angriberen og med den ene arm oppe
- Overtrædelse af regler giver frikast, hvor forseelsen er begået. Øvrige spillere skal være 2,5 m. væk, når frikastet tages
- Hvis bolden er på linjen eller ude, dømmes frikast, som tages ved sidelinjen
- Straffekast tages 2,5 m. fra kurven, og de øvrige spillere skal som ved frikast være 2,5 m. væk

Tips

Se evt. *Håndbog for idrætslærere - regelsamling II*, Dansk idrætslærerforening 2001, udgave 46.

6 M-BOLD

Som udgangspunkt minder M-bold meget om rundbold, men med fem baser og lidt flere regler.

Udstyr

1 boldtræ + bold, opgiverplade (kegle e.l.), 6 kegler.

Deltagere

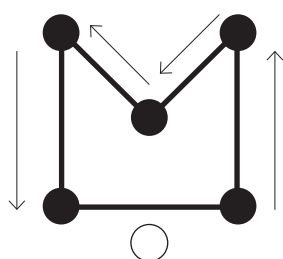
2 hold med 11 spillere på hvert hold (antallet kan justeres).

Regler

- 5 markspillere placerer sig ved en base, resten står rundt på banen. En opgiver placeres ved opgiverpunktet - opgiveren er en del af markspillet og bestemmer, hvornår der lukkes
- Det er markspillerens opgave at spille bolden til en base, hvor der løbes imod, så basen kan låses, før løberen når ind. Så snart en base er låst, sendes bolden videre, så andre baser kan låses
- Man kan ikke kaste bolden direkte fra et højere base-nummer til et lavere base-nummer, uden at den høje base låses op. Man skal derfor, hvis man fx vil kaste fra base 5 til base 2, først kaste til en medspiller, som ikke står lige ved en base, som så kan kaste den videre til base 2
- Banen markeres med fem baser i et M og et opgiverpunkt (se ill.)
- Før hver opgivning skal opgiveren lukke opgiverpunktet med bolden i hånden. Når der er lukket, er bolden død og kan ikke sendes ud i marken igen før et nyt slag
- Opgiveren skal vente med at lukke, til alle er på en base. Forlader man en base, når bolden er lukket, dør man
- Man har ét forsøg til at ramme bolden. Man kan med vilje undgå at ramme efter bolden
- Man skal passere alle 5 baser for at løbe i mål. Holdet får 1 point, når en spiller løber i mål
- Der må højst være 2 løbere på en base. Den først ankomne af de 2 dør, hvis der kommer en tredje ind på basen. Hvis basen låses, inden den tredje spiller når basen, er den tredje spiller død
- Når opgiveren slipper bolden ved opgivning, er alle baser låst op igen
- Hvis en bold gribes, efter en løber er startet fra en base, skal løberen fortsætte sit løb, men er død, hvis den base, han er på vej til, låses
- Man er "inde", når man rører jorden i basen. Man er altså "død", hvis man er i spring eller har en fod på jorden udenfor basen
- Man dør, hvis man kaster med boldtræet, slår en griber, løber den forkerte vej om en base, løber tilbage til en base, man har forladt, løber til en låst base eller forlader en låst base
- De to hold bytter, hvis der er skævt slag, hvis bolden ryger direkte ud over sidelinjen indenfor de første 30 meter, der er 3 døde på et hold, der ikke er nogen til at slå

Tips

Se evt. *Håndbog for idrætslærere - regelsamling II*, Dansk idrætslærerforening 2001, udgave 46.



7

ROPE SKIPPING

Rope Skipping er fyldt med tempo og sjov. Kort fortalt er det sjipling kombineret med spring og forskellige tricks. Man kan hoppe i enkelttøve eller lange tøve med én svinger, eller man kan hoppe i dobbelt-tøve (*double dutch*), hvor to tøve svinges samtidigt af to svingere med mere tempo og flere udfordringer.

Hop løs – og hvis man vil mere end 'bare' at hoppe, kan man udfordre sig selv med forskellige øvelser og tricks.

Udstyr

Enkelttøve (almindelige sjippetøve) og/eller svingtøve (langt sjippetøve) alt efter, hvor mange man er.

Deltagere

1-10 personer pr. tøve – afhængigt af typen af tøve.

Øvelser

Man kan vælge at hoppe frit og uden regler, hvor det bare handler om at have det sjovt. Hvis man ønsker at lave konkurrencer i Rope Skipping, kan man lave følgende enkle konkurrencer/regler og 'hoppe mod hinanden' i hold:

- Hop på tid – hvilket hold kan hoppe i længst tid? Man må ikke røre rebet, i så fald byttes tur
- Hop med koreografi / små serier - hvilket hold kan lave den sejeste serie?
- Hop med udfordringer – prøv at 'battle' mod hinanden, og giv hinanden udfordringer med serier/ seje hop og moves
- Leg fangeleg gennem tøvet. Én person er fanger og skal fange de andre. Der løbes hele tiden i ot-tetal gennem tøvet og rundt om de to svingere, inden man skal gennem tøvet igen
- Hop i par – tre sammen – fire sammen osv. – hvor mange kan I hoppe samtidigt?

Tips

Få inspiration på Youtube – søg på Rope Skipping.

Se evt. materialet *Movin' Kids – Skipping Kids* fra Danmarks Gymnastik Forbund og Dansk Skoleidræt.

Materialet kan købes på www.skoleidraet.dk



8

FOLKEDANS

Folkedans er et generelt begreb for dans, som tager udgangspunkt i traditioner – både ift. de forskellige danse og tøjet og med fællesskabet i fokus. Der findes pardanse, kredsdanse og kvadrilledanse, som alle er typiske for folkedans, og oftest dances der til 'levende' musik.

Udstyr

Til folkedans skal der bruges folkemusik – se bl.a. på www.folkedans.dk

Deltagere

Den enkelte dans bestemmer, om der skal dances i par eller grupper.

Eksempler på danse**Den lille vendelbo (pardans)**

Man danser i kreds og står parvis over for hinanden og holder hinanden i begge hænder med armene strakt ud til siden. Så danser man:

- 7 sideløbstrin med uret
- 7 sideløbstrin mod uret
- 2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med højre armkrog
- 2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med venstre armkrog
- 8 polkatrin rundt parvis

Dette gentages hele sangen.

Yugu (fællesdans)

Man står i stor kreds med hinanden i hænderne. Så danser man A – B – C og forfra igen sangen igennem:

A (4 gange)

- 3 gangtrin til venstre og vend
- 3 gangtrin til højre og vend

B (4 gange)

- Højre fod 1 trin til højre - venstre fod samler til
- Højre fod frem, til siden, samle

C

- Kredsen bevæger sig mod højre med springende trin, hvor skiftevis venstre ben svinges bagud, og højre ben svinges fremad

Tips

Find musik og danse på www.spillemandsdansen.dk. Her findes også små videoer med danse og lydfiler med musik til.

Landsforeningen Danske Folkedansere har lavet et undervisningsmateriale 3x1 times dans til brug i skoler og institutioner. Materialet kan findes på www.folkedans.dk under Dans i skolen. Her er der forslag til både musik og danse samt beskrivelse af et forløb.

9

ORIENTERINGSLØB

Der findes forskellige former for orienteringsløb, men fælles er, at man skal finde vej til poster på en forudbestemt rute ud fra et kort eller GPS.

Udstyr

Alt afhængig af hvilken form for orienteringsløb man vælger, er der forskelligt udstyr, men grundlæggende udstyr for løberen/løberne er et kort med posterne indtegnet og evt. et kompas eller GPS. For læreren er udstyret synlige poster (flag, (lamineret) kort e.l.) og evt. tidtagningsudstyr.

Deltagere

Man kan deltage både som enkeltperson og som hold. I holdløb kan man enten løbe hele holdet sammen (kræver samarbejde og sociale kompetencer) eller som stafet. Holdstørrelsen kan justeres efter deltagerantal.

Eksempler på løb

Klassisk O-løb:

Alle poster er indtegnet fra start, og man bruger kort og evt. kompas. Posterne skal besøges i nummerorden, og start og mål er samme sted. Det er løberen/holdets tid, der afgør, hvem der vinder

Stjerneløb:

Efter hver post skal man tilbage til start for at få oplyst næste post. Tiden afgør, hvem der vinder.

Pointløb:

Posterne giver forskellige point, som tælles sammen. Det er dermed antallet af point, der afgør, hvem der vinder.

Regler/Råd

- Husk tilladelse til at benytte terrænet. I åbne statsskove og private skove skal man anmelde ankomst til skovrideren eller ejeren senest 14 dage før løbet
- Gode afmærkninger af posterne der kan ses fra flere sider
- Sværhedsgraden skal passe til deltagerne. Sværhedsgraden bestemmes bl.a. af postens synlighed, dens placering i forhold til tydelige terrængenstande samt afstand imellem posterne
- Alle spor samt poster fjernes igen, når løbet er slut

Kilde: www.spejernet.dk

Tips

Se mere på fx www.naturstyrelsen.dk, og læs også om O-patruljen på www.do-f.dk.



10 GAMLE LEGE

Der findes et væld af lege, som måske er gået lidt i glemmebogen, måske har udviklet sig til andre mere kendte lege. Uanset hvad så er det sjovt at lege – og samtidig god motion.

'So i hul' (boldleg)

Udstyr

En bold ('soen'), en pind eller stav på størrelse med en stok pr. deltager.

Deltagere

Fra ca. 10 til 30 personer.

Legen

Hver deltager laver et hul eller et lille område, hvor der spilles. Drej nogle gange rundt på hælen, og hullet er der. Alle hullerne skal forme en cirkel med et større hul som centrum. Dette er 'sohullet' og målet. En 'sodriver' udpeges, og de andre deltagere stiller sig ved hver sit hul med hver deres stav i hullet som vogtere. Udenfor cirklen går sodriveren rundt med bolden ved hjælp af sin stav. Han skal gennem cirklen af vogtere og ind til sohullet med bolden. Soen (bolden) må kun berøres med stavene. Når sodriveren nærmer sig, forsøger vogterne at slå bolden til side, men når hullet er tomt, fordi vogterens stav bruges til at slå bolden væk, må sodriveren sætte sin egen stav i hullet, og så er hullets vogter den nye sodriver. Hvis sodriveren får bolden i sohullet, er han befriet. Så skal alle finde et nyt hul, og sodriveren har da mulighed for at skaffe sig et hul i den tummel, der opstår.

'Føde en bjørn' (smidigheds- og styrkøvelse)

Deltagere

3 personer til hver 'bjørnefødsel' – der kan være et ubegrænset antal af 'bjørnefødsler'.

Legen

En deltager i tremandsgruppen lægger sig på ryggen, hvorefter en anden deltager (bjørnen) lægger sig på tværs, så man ligger mave mod mave. Til sidst ligger den sidste deltager sig oven på bjørnen med hovedet mod den nederste deltagers fødder. Den øverste og nederste deltager tager fat i hinandens ankler og holder 'bjørnen' godt fast. Nu gælder det så for bjørnen om at slippe fri af grebet og blive 'født'.

'Tre mand høj' (fangeleg)

Deltagere

Minimum 8-10 personer

Legen

Man laver en rundkreds, hvor man står to og to bag hinanden og med front mod midten. To deltagere vælges som henholdsvis 'mus' og 'kat'. Katten jager musen, og bliver musen fanget, byttes roller. Musen kan få 'helle' ved at stille sig som tredje person bag et par i rundkredsen. Herefter bliver den forreste i parret den nye mus og skal skynde sig væk.

Tips

Find flere lege på fx www.fdf.dk og på www.legepatruljen.dk

SKOLERNES MOTIONS DAG MED 80'ER TEMA

Hvorfor ikke fejre Skolernes Motionsdags 30 års jubilæum med fest og farver og 80'er-tema på hele skolen? Lyserøde benvarmere, Jane Fonda pandebånd, Wham og Modern Talking i højtalerne og små workshops eller aktivitetssteder med yo-yo'er, Dream Team basketball, historisk værksted og meget andet.

Neden for ses idéer til 80'er-tema på Skolernes Motionsdag – ikke kun ift. de idrætsmæssige aktiviteter, men også ift. andre fag og temaer, så der er mulighed for at involvere andre faglærere. Lad de fysiske aktiviteter være i fokus og supplér med andre værksteder. De ældste elever kan fint være ansvarlige for aktivitetssteder for på den måde at involvere dem i dagen.

Start dagen med fælles opvarmning for alle elever og lærere – brug 80'er musik til opvarmningen, og bliv evt. inspireret af forslag til fælles opvarmning på www.skolernesmotionsdag.dk

Aktiviteter

Dream Team basket-turnering: Opsæt en turnering for de ældste elever i basket. Spil evt. med street basket-regler, og giv bonuspoint for tricks og seje scoringer, så det bliver sjovt at se på. Invitér resten af skolen til finalekampen. De elever, der ikke kan være aktive af forskellige grunde, kan være dommere og tidtagere.

Høvdingebold-turnering: Lav en turnering i Høvdingebold for mellemtrinnet. Spil klassevist – og lad de elever i klassen, som ikke er spillere, lave kampråb, cheerleader-dans, bannere osv. På den måde kan der kåres vindere både på og uden for banen.

Gamle lege og folkedans: Indskolingen kan lege gamle lege og blive introduceret for folkedans.

Spillestedet

Computerspil og legetøj, som var in i 80'erne, kan prøves her: Pacman, yo-yo – træn 'gå tur med hunden' og andre seje yo-yo-tricks, Rubics terning – hvem kan lave den hurtigst?

Modestedet

Hvad var højeste mode i 80'erne? Lad lærerne gå forrest med 80'er-look, når det er bedst, og lav evt. en workshop med collager og plancher af billeder af 80'er mode (musikken i baggrunden er selvfølgelig 80'er musik). På **Modestedet** har man fx crepehår, Rayban-solbriller, gummiarmbånd, skulderpuder, benvarmere, strikhandsker uden fingre, Ball-trøjer og gulerodsbukser – så hjem i klædeskabet og find det gamle 80'er-look frem!

Madstedet

Smag på 80'erne og lad hasselbackkartofler, kylling og salat med kinakål være en del af menuen – eller hvad med landgangsbrød? **Madstedet** kan evt. være i samarbejde med skolens bod eller kantine.

Historiestedet

Lav en tidslinje eller anden præsentation, hvor billeder, tekst osv. viser nogle af de største historiske begivenheder i 80'erne: Tjenobyl-katastrofen og Berlinmurens fald er bare nogle af de temaer, som der kan arbejdes med og indsamles viden og billeder om.



90'ERNE

Ude og hjemme

90'erne var årtiet mellem Berlinmurens fald i 1989 og 'tårnenes' fald i 2001. Truslen om atomkrig var væk og truslen om terror endnu ikke aktuel. Stemningen var i starten af årtiet mere ubekymret, men bare få år senere var håbet om en tid med international fred og sikkerhed nedtonet. 90'erne var fyldt med voksende nationalisme, etniske konflikter, (borger-)krige og massive flygtningestrømme pga. Balkan-krigen, Golf-krigen og krigen i Rwanda. Apartheid-systemet i Sydafrika blev afskaffet og Sovjetunionen opløst.

Danmark markerede sig internationalt ved at stemme 'nej tak' til Maastricht-traktaten, og efterfølgende fik man indføjet fire forbehold i Edinburgh-aftalen. Et 'ja tak' til denne aftale gav efterfølgende store uroligheder med sammenstød mellem politi og demonstranter på Nørrebro i København.

Tamil-sagen resulterede i, at den borgerlige Schlüter-regering måtte gå af, og Poul Nyrup Rasmussen blev ny statsminister.

Musik, Mode og Mad

Aqua indtog alverdens hitlister med populært tyggegummipop, Take That og Spice Girls var det super-hotte boy band og girl band, og Nirvana førte an i grungebølgen. Underholdningsindustrien satte dagsordenen: *The Choice of a New Generation*. Nå ja – og så vandt Brødrene Olsen Melodi Grand Prix både hjemme og ude, så alle sang med på *Fly on the Wings of Love*.

Doc Martens støvler sammen med det sorte look – og buffalo-støvler sammen med Spice Girl-outfit var moderne. Joggingtøj med mærker som Nike, Adidas og Hummel som fremtrædende var ikke kun forbeholdt camping-folket: Den afslappede og tilfældige stil herskede, og så var briller – solbriller eller hornbriller et must.

Økologi og kildevand bølgede ind over landet, og på modsatte bord blomstrede udbuddet af fast food og færdigretter, og ½ liters sodavand så dagens lys i plasticflasker.

Sport og Trends

Det danske fodboldlandsholds EM triumf i 1992 var den største begivenhed i sportens verden – efterfulgt af Bjarne Riis' sejr i Tour de France. Elastikspring og overlevelseskurser var in, og internettet fik sit folkelige gennembrud – hvem husker ikke lyden af et opkoblingsmodem? Den teknologiske udvikling eksploderede: PC'en forandrede måden at bruge it på, mobiltelefonen blev mere tilgængelig, og kapacitet og funktioner voksede med voldsom hast i al IT udstyr.

Alle gik og passede deres tamagotchi og spillede Nintendo. På dansk tv dukkede der flere og flere amerikanske talkshows op, og serien Beverly Hills var en absolut nødvendig for at kunne snakke med om Dylan, Brenda og Kelly i skolen dagen efter.

Skolernes Motionsdag i 90'erne

Fra at være et fynsk arrangement bredte "Skolernes Motionsløb" sig til hele landet og samtidigt udviklede indholdet sig: Aktiviteterne blev mere varierende end det traditionelle løb, og i 1993 omdøbtes "Skolernes Motionsløb" til "Skolernes Motionsdag", da det bedre dækkede dagens mangfoldige indhold.

I 1997 løb tusindvis af skoleelever over Storebæltsbroens vestlige ende - ca. ½ år før broen blev indviet.

I 1998 løb, cyklede og sejlede elever en stafet fra Skagen til København, hvor daværende kulturminister Elsebeth Gerner Nielsen og undervisningsminister Margrethe Vestager modtog stafetten og budskabet fra eleverne om, hvad de ønskede sig af faget idræt i skolen. Skolernes Motionsdag var således med til at sætte idrætsundervisningen på den politiske dagsorden.

1 ULTIMATE

Ultimate er en holdsport, som spilles med en frisbee. Der dystes mellem to hold, og banen er opdelt i zoner. Man kaster til hinanden med frisbee'en, og idéen med spillet er at score point ved at kaste frisbee'en til en medspiller, som skal gribe den i en målzone.

Udstyr

1 frisbee, evt. afmærkning af banen

Deltagere

2 x 7 spillere men antallet på hvert hold kan justeres (min. 2 x 2 spillere).

Regler

Banen kan være en håndbold- eller fodboldbane, men mindre baner kan også opstilles afhængigt af deltagerantallet. Banen opdeles i 3 zoner: En midterzone og 2 målzoner (en målzone i hver ende af banen, som er målzone for det angribende hold og forsvarszone for det forsvarende hold).

- Når et kast ikke gribes, og frisbee'en rammer jorden, får modstanderholdet frisbee'en, hvor den blev tabt, og der spilles videre
- Man kan kun score i målzonerne. Scoring sker, når en medspiller griber frisbee'en i målzonen
- Efter scoring sættes frisbee'en i gang fra det scorende holds forsvarszone ved at kaste den til modstanderholdet, der befinder sig i egen zone
- Der må ikke være kropskontakt
- Man må ikke løbe med frisbee'en, men man må stående rotere på sin omdrejningsfod
- Man har max 10 sek. (udendørs)/8 sek.(indendørs) til at kaste videre til en medspiller

Tips

Se evt. *Håndbog for idrætslærere - regelsamling II*, Dansk idrætslærerforening 2001, udgave 46 og www.dfsu.dk -> Ultimate

2

FLOORBALL

Floorball startede i USA som et udendørs alternativ til ishockey. I Sverige hedder det *innebandy*, og er et rigtig populært spil, der spilles indendørs som herhjemme. To hold dystet mod hinanden i et spil til to mål, hvor det gælder om at score. Alle spillere har hockeystave, og bolden er en lille hvid plasticbold med huller.

Udstyr

2 hockey mål e.l. til at markere mål. 1 hockeystav pr. spiller og 1 floorball-bold.

Deltagere

2x6 spillere med 5 spillere og en målmand på hvert hold (antallet kan justeres, fx kan man spille med både udskifttere og med kæder som i ishockey).

Regler

Banen er typisk en volleybane eller håndboldbane. Målene placeres i hver sin ende.

- Spillet sættes i gang med *faceoff* ved midten (2 spillere står over for hinanden på hver sin side af midten. Dommeren sætter spillet i gang ved at kaste bolden midt mellem de to spillere, som så skal kæmpe om bolden). Øvrige spillere skal stå min. 2 m. væk.
- Kropskontakt er ikke tilladt
- Staven må ikke løftes over hoftehøjde ved aflevering eller skud
- Det er ikke tilladt at slå, løfte eller låse modstanderens stav
- Det er ikke tilladt at kaste med staven efter bolden
- Man må ikke gribe eller heade til bolden
- Det er ikke tilladt at aflevere eller score med foden
- Alle forseelser, der indebærer fare for modspillere, udløser straffe
- Ved grove regelovertrædelser gives rødt kort for resten af kampen. Erstatningsspiller må indsættes
- Ved scoring gives bolden op ved enten mål/midten eller ved *faceoff*
- Der må spilles bag om målene
- Hvis et hold skyder bolden uden for banen, sættes spillet i gang med slag fra modstanderhold ved sidelinjen

Tips

Se mere på www.floorball.dk - > Børn og Unge - > Skolesamarbejde

3

STREET BASKET

Street Basket er en 'gadeversion' af basketball og kan spilles på legepladser, i parker, udendørs idrætsanlæg o.l. Som udgangspunkt spiller man som almindelig basketball men på en halv bane og kun til én kurv. I USA er Street Basket en del af den amerikanske gadekultur med attitude, tøjstil og musik. Det er derfor også mere uformelt: Spillerne dømmer selv, og kampe er ikke en del af en officiel turnering men ikke desto mindre på højt plan.

Udstyr

Basketball-bold og 1 basketballkurv.

Deltagere

Min. 1 mod 1, men holdenes størrelse kan justeres efter antallet af deltagere, så man spiller 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4 op til de normale 5 mod 5 som i almindelig basketball.

Regler

Eftersom man oftest dømmer selv i street basket, kræver det fair play og respekt for hinanden. Der kan spilles ud fra følgende regler:

- Der spilles til et af holdene har scoret 16 point eller på tid til 16 minutter
- Ved uafgjort afgøres kampen ved *sudden death* – dvs. det hold der scorer først, er vinder
- Ved fejl får det hold, fejlen er begået imod, bolden fra midten
- Hvis fejlen er begået i skudbevægelsen, tæller en evt. scoring
- En spiller, som begår fejl, udvises - og kommer først på banen igen, når et af holdene har scoret
- Når bolden erobres, skal man ud til sidelinjen med bolden for at starte spillet igen
- Når et hold erobrer bolden, eller det andet hold har scoret, skal bolden ud og vende ved et bestemt punkt (med én spiller), før der igen må angribes
- Hvis et hold afslutter uden at score, er det tilladt, hvis holdet får fat i bolden igen, at fortsætte angrebet uden at skulle ud og vende
- Man må tage ét skridt med bolden. Det er dog tilladt at piruettere (dreje rundt med ét ben hele tiden i jorden)
- Man må ikke lave dobbeltdribling
- Kropskontakt er ikke tilladt
- En scoring tæller to point

Tips

Se evt. www.spilbasket.basket.dk for regler og inspiration

4 DANS – BEVÆGELSER

Dans behøver ikke nødvendigvis at være en specifik genre med faste indstuderede trin, men kan også være frie bevægelser til musik, som tager udgangspunkt i kropsfornemmelse og udfordring i et mere æsterisk felt. Det kan være et pusterum i et fastlagt program for eleverne, hvor de får lov til at improvisere og bruge deres fantasi. Derfor er det vigtigt, at man som lærer er bevidst om at skabe et trygt miljø, hvor eleverne tør udfolde sig og måske vise andre sider af sig selv.

Udstyr

Musik og påklædning, der er rart at bevæge sig i.

Deltagere

Alle kan være med.

ØVELSER

4 basale bevægelser

Find en plet på gulvet som ens eget personlige rum. Hav fokus på armene: Start med at bøje dem, stræk dem derefter, vrid dem omkring hovedet/overkroppen (som om armene er en slange, der bliver viklet omkring kroppen), og sving dem afslutningsvis fri af kroppen igen. Gentag bevægelserne: Bøj, stræk, vrid, sving. Stræk armene ud i andre retninger og gentag. Lad bevægelsen i armene forplante sig til andre kropsdele: ben der bøjes, strækkes, twistes og svinges fri (bøj helt sammen på gulvet, stræk ud på gulvet, vrid kroppen på gulvet, og løs den op ved at rulle hen ad gulvet).

Gennem rummet på tusind måder

Gå mod et punkt i rummet. Når punktet er nået, findes et nyt punkt at gå mod. Bliv ved med at skifte retning, og gå mod et nyt punkt: Begynd langsomt at løbe. Skift til andre bevægelser (hoppe, krybe, kravle, springe, rulle) og skift hele tiden bevægelse.

Læreren opmuntrer til at bruge forskellige niveauer, tempi, mm.

Tips

Se mere i hæfterne fra Kroppen i Skolen: *Dans i Skolen* (overbygningen) og *Dans og bevægelse* (mellemtrinnet). Find også inspiration i Rudolph Labans bevægelseslære.

5 GØGL OG MOTORISK FANTASI

Gøgl og det at arbejde med cirkus- og gøglerinspirerede aktiviteter, udfordrer motorik og koordination men også fantasi og kreativitet hos både lærer og elever. For deltagerne er det en udfordring af fysiske færdigheder i en sjov og glad indpakning. At underholde og optræde er en del af gøgleriet ift. et eventuelt publikum. For en hel klasse vil en cirkusforestilling være et oplagt projekt med mulighed for at kunne præsentere forskellige numre, som er tilpasset den enkelte elevs færdigheder.

Deltagere

Alle kan være med til gøgleri. Ift. den enkelte elevs fysiske og motoriske niveau vil man møde forskellige grader af udfordringer, og for nogle kan det også være en udfordring at skulle optræde.

Øvelser

Ærtepose-magi

Udstyr: En ærtepose pr. elev

Ærteposelanding på hånddryg:

Ærteposen holdes i håndfladen. Den kastes ca. 20 cm. op i luften. Hurtigt vendes hånden om, spred fingrene, og lad ærteposen lande oven på hånden. Ærteposen kan efterhånden kastes højere op.

Ærteposelanding på fod:

Ærteposen holdes i hånden, droppes ned, så den gribes med foden – dvs. ligger oven på foden. Benet bøjes en smule, så foden er løftet lidt op, inden der gribes. Når ærteposen ligger på foden, og man er i balance, sparkes den op i luften og gribes med hånden igen.

En blød landing

Udstyr: Et krus med vand, en spand med vand (til genopfyldning), håndklæde, 4 forskellige forhøjninger (madræs, bom o.l.)

Kruset med vand (fyldt næsten helt op) holdes i hånden. Man hopper forsigtigt ned fra forskellige forhøjninger uden at spilde vandet.

Prøv fx at øve uden krus først – tænk over at lande blødt ved at gå ned i knæene i landingen.

Tips

Se mere i hæftet fra Kroppen i Skolen: *Cirkus, gøgl og motorisk fantasi* (melletrinnet) samt på www.emu.dk

6 STUNT

Stunt har et stort element af skuespil og akrobatik. Der indgår fald, kast, slag og i det hele taget et kropssprog, som netop skal virke voldsomt og se voldsomt ud – uden selvfølgelig at være det – ved hjælp af små tricks og aftaler. Så udover de fysiske udfordringer kræver stunt også samarbejde og koordinering, kommunikation og tillid mellem deltagerne.

Udstyr

Der kræves ikke egentligt udstyr, men det kan være en god idé at have et blødt underlag og evt. beskyttelse på, mens man øver sig.

Deltagere

Alle kan være med, men lærer/instruktør bør kunne have overblik over alle deltagere ift. at hjælpe og vejlede omkring øvelserne.

ØVELSER

'Lussingen'

To personer står over for hinanden. Den første person agerer at ville slå den anden med en lussing. Når første person er tæt på at ramme den andens kind, drejer denne kinden til siden og slår samtidig sine hænder sammen, så der fremkommer et ordentligt smæld. Det hele må gerne overdrives, så det ser autentisk ud. Øvelsen kræver koordination og tillid mellem deltagerne.

'Kvælingen'

To personer står overfor hinanden. Første person tager kvælertag på den anden, som placerer sine hænder på første persons håndled, så den, der bliver kvalt, styrer, hvor voldsomme bevægelserne skal være. Øvelsen kræver samarbejde og tillid mellem deltagerne – og også et element af skuespil, så det ser autentisk ud.

'Hårrykkeren'

To personer står overfor hinanden. Den første person lægger sin hånd på den andens hoved og forestiller at hive fat i den anden persons hår. Den anden person lægger sine hænder på første persons underarme for at styre, hvor voldsomt der skal rykkes i håret. Øvelsen kræver samarbejde og tillid mellem deltagerne – og også et element af skuespil, så det ser autentisk ud.

Tips

Se fx på Youtube for at finde små videoer med forslag til stuntøvelser. Se desuden på itmedier.viauc.dk > Video og film -> Videostunts, hvor der er beskrevet et længere temaforløb inkl. små videoklip.

7

STOMP

Stomp er en sammensmeltning af musik og dans sammensat på en utraditionel måde. Rytmen til dansen og bevægelserne laves med alt andet end musikinstrumenter – men i stedet med hverdagsting: fx skraldespandslåg, koste, spande, papkasser, fløjter osv. som i 'gadens lyde'. Man kan i princippet spille stomp på alt – kun fantasien sætter grænser. Rytmen i dansen skal følge rytmen i de alternative instrumenter, og man kan bevæge sig, som man føler naturligt ift. instrumentets lyd og rytme.

Udstyr

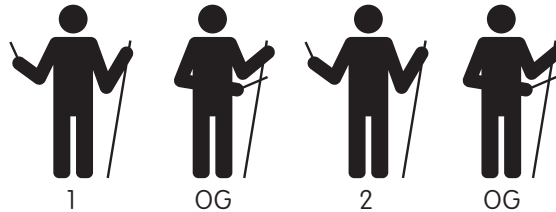
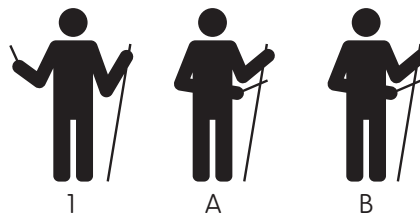
Spande, papkasser, stave, vandflasker, koste, skraldespandslåg, fløjter osv. Alt, hvad man kan spille på og lave lyde med, kan i princippet bruges.

Deltagere

Alle kan være med.

Øvelser**Stomp med stave****Grundslag i to.**

Udføres gående på 1 og 2 eller stående på 1 og 2.

**Grundslag i tre**

Kilde: www.finnholst.dk

Tips

Se fx på Youtube for at finde små videoer med stomp.

Se også på www.finnholst.dk hvor undervisningsforløb og øvelser som ovenfor er beskrevet.

8

CRICKET

Den moderne version af cricket stammer fra England, men cricket spilles i mange lande og er specielt populært i fx Indien, Pakistan og Bangladesh, hvor det er nationalsport.

Spillet minder lidt om rundbold, men hvor man i rundbold løber rundt om banen, løber man i cricket mellem to gærder midt på banen. Et gærde består af tre pinde banket ned i jorden.

Udstyr

To gærder, cricketbat, cricketbold/tennisbold, kegler til markering af banen.

Deltagere

To hold med 11 spillere på hvert hold.

Holdstørrelsen kan varieres alt efter, hvilken form for cricket der spilles (se under Tips).

Regler

Man spiller to hold mod hinanden, hvor det ene hold er 'indehold' (også kaldet 'gærdeholdet') og det andet 'markhold' (som i rundbold).

- Gærdeholdet starter med to slåere inde – en ved hvert gærde. Gærdeholdets opgave er at score point
- Holdet får 1 point, hver gang de to slåere kan nå at bytte plads, mens bolden er i spil
- Slåeren får også point ved at slå bolden ud af banen. Det giver 6 point, hvis bolden flyver hele vejen i luften ud af banen, eller 4 point hvis bolden triller ud af banen
- Markholdet står fordelt rundt om de to gærder. En spiller fra markholdet vælges som kaster. Markholdets opgave er at få slåerne ud. De 3 mest almindelige måder er:
 - Kastet ud: Kasteren rammer gærdet bag slåeren, hvis denne ikke rammer bolden
 - Grebet ud: Slåeren slår bolden op i luften. Den gribes af markholdet, før den rammer jorden
 - Løbet ud: Slåerne forsøger at løbe point. Markholdet kaster bolden i gærdet, før slåeren når frem til gærdet
- Når kasteren har kastet 6 bolde, er der 'over', og der skiftes kaster
- Der spilles et fastsat antal 'overe' (typisk 20), eller til alle slåere er ude. Herefter byttes roller
- Holdet med flest point vinder

Tips

Der findes flere varianter af cricket – se fx www.spilcricket.dk for inspiration.

Se også *Håndbog for idrætslærere - regelsamling II*, Dansk idrætslærerforening 2001, udgave 46.

9

TOUCH RUGBY

Touch rugby er en variant af rugby, hvor spillerne blot berører hinanden i stedet for at takle. To hold dystur om at score flest mål ved at bære bolden ned bag modstanderens baglinje.

Udstyr

Rugbybold (håndbold eller lignende kan også bruges), evt. kegler til markering af banen.

Deltagere

3 til ca. 15 spillere på hvert hold afhængig af banens størrelse.

Regler

Banen markeres med kegler. Hvis der spilles på tid, aftales dette, inden kampen begynder.

- Ved aflevering skal bolden altid spilles bagud mod eget mål eller parallelt
- Der må løbes med bolden helt frem til modstanders baglinje (så længe man ikke tackles)
- Scoring tæller, når bolden løbes ud over baglinjen
- Tackles man, må man tage 3 skridt eller holde bolden i 2 sekunder, inden bolden skal afleveres
- Tackling sker ved, at man berøres
- Dommerkast dømmes, hvis bolden holdes af en spiller fra hvert hold
- Frikast tages ved aflevering bagud fra sidelinjen, hvor frikastet blev begået. Alle modstandere skal være min. 5 m. væk ved frikast
- Der dømmes frikast, når:
 - Man efter tackling har taget mere end 3 skridt med bolden
 - Man efter tackling har holdt bolden mere end 2 sekunder
 - Bolden afleveres fremad
 - Man spiller for hårdt og farefuldt
 - Man rykker bolden ud af en modstanders hænder

Tips

Se evt. *Håndbog for idrætslærere - regelsamling II*, Dansk idrætslærerforening 2001, udgave 46 og www.rugby.dk

10 SOFTBALL

Softball er i familie med baseball og de mere kendte spil i skolen: rundbold og M-bold.

Udstyr

Baseballbat, bold, kegler til markering af baser, evt. gribehandsker og sikkerhedsudstyr til griber.

Deltagere

9-11 spillere på hvert hold + udskifttere.

Regler

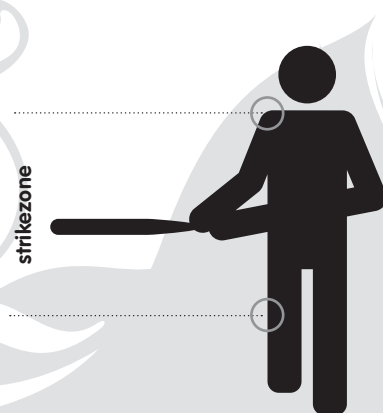
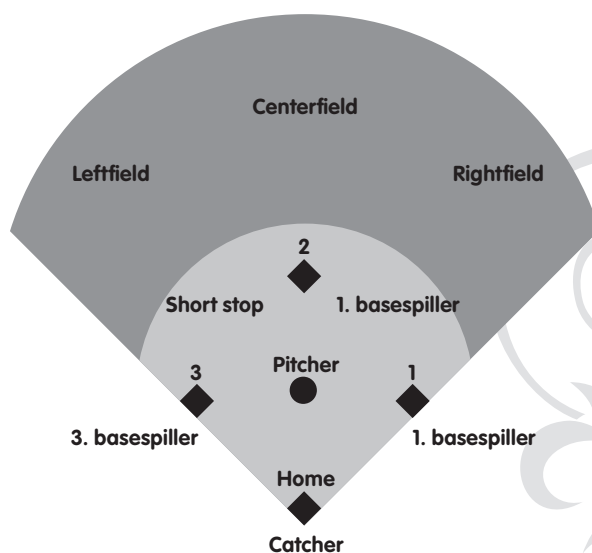
Banen er formet som en vifte (se ill.). Banens længde kan evt. justeres ift. antallet af deltagere.

- En softballkamp består af 7 innings (omgange). En inning er, når et hold både har været ude og inde.
- Indeholdets opgave er at slå bolden ud
- Man scorer point ved at løbe baserne igennem fra *homebase* via base 1, 2 og 3 og tilbage til homebase
- Indeholdets slåer har tre forsøg (*strike*) til at ramme bolden, så man kan løbe
- Slåeren dør, hvis bolden gribes af udeholdet
- Man må gerne løbe tilbage til den base, man kom fra men ikke hvis denne er fyldt op med en ny slåer
- Udeholdets opgave er at få tre spillere fra indeholdet dømt *out* og dermed død, så der kan byttes
- Udeholdets kaster, kaster bolden til slåeren med et underhåndskast inden for slåerens strikezone
- Slåeren har 3 strikes til at ramme bolden, ellers er slåeren ude, og næste slåer kommer til
- Kaster udeholdets kaster uden for slåerens strikezone, må slåeren frit gå til 1. base efter 3 mislykkede forsøg
- Hvis slåeren slår uden for banen, tæller det som et (mislykket) forsøg
- Holdet med flest point efter tid eller 7 innings vinder

Tips

Se evt. *Håndbog for idrætslærere - regelsamling II*, Dansk idrætslærerforening 2001, udgave 46.

Find også inspiration på www.softball.dk



SKOLERNES MOTIONS DAG MED 90'ER TEMA

En 90'er-temadag på jeres skole må betyde Barbie Girl i højtalerne og måske fællessang til Brødrene Olsens grand prix-vinder *Fly on the Wings of Love*. Lærerne er klædte i 90'er mode, og alle på skolen er med til at hyld 90'erne med forskellige værksteder og aktiviteter.

Neden for ses idéer til sådanne værksteder – ikke kun ift. de idrætsmæssige aktiviteter, men også ift. andre fag og temaer med mulighed for at involvere andre faglærere: Lad de fysiske aktiviteter være i fokus, suppleret af andre værksteder, som de ældste elever kan være ansvarlige for, så I på den måde involverer dem i dagen.

Start dagen med fælles opvarmning for alle elever og lærere – brug 90'er musik til opvarmningen, og bliv evt. inspireret af forslag til fælles opvarmning på www.skolernesmotionsdag.dk

Aktiviteter

Tour de France: Lav et cykelløb for de ældste elever med hold, pointspurter, grøn og gul trøje. Hvem bliver skolens 'Bjarne Riis' og skal hyldes i den gule trøje? (Husk cykelhjelm, afmærkning og trafiksikkerhed på vejene!). For de elever, der ikke cykler, kan man evt. løbe ud til forskellige punkter på ruten for at være heppekor og skrive på asfalten, inden man løber tilbage på skolen igen.

Fodboldturnering: Lav en fodboldturnering for mellemtrinnet. Byg turneringen op med korte kampe – evt. som 7-mands fodbold i en klasseturnering. De elever, som ikke spiller, kan lave bannere, skrive en fodboldsang, eller lave en cheerleader-dans. Der kan dermed kåres vindere både på og uden for banen.

Cirkusforestilling: De yngste elever kan arbejde med gøgleraktiviteter og sammensætte en cirkusforestilling, som vises for hele skolen. Find på 'numre', så alle kan være med, og alle er fysisk aktive.

Spillestedet

Pas en Tamagotchi – giv den mad, og læg den i seng – eller hvad med et spil Nintendo, inden de fysiske aktiviteter? Computerspil og legetøj fra 90'erne kan prøves på **Spillestedet**.

Modestedet

Præsenter et Beverly Hills 90210-tema, hvor man klæder sig ud som Brenda og Kelly i baby doll-kjoler og sorte støvler – og som Dylan med opsmøgede jeans, hvide T-shirts og solbriller. Lav billedcollager og plancher med billeder fra TV-serien og 90'erne i det hele taget. Musikken på **Modestedet** kan være boy bands og Spice Girl – suppleret med Nirvana, så Doc Martens støvler, jeans med huller og det sorte look også kan komme med!

Madstedet

Kildevand og øko-æbler – evt. rucolasalat og smoothies giver et billede af 90'ernes madkultur fra den sunde vinkel. **Madstedet** kan evt. være i samarbejde med skolens bod eller kantine.

Historiestedet

Lav fx en tidslinje eller anden præsentation, hvor billeder, tekst osv. kan vise nogle af de største historiske begivenheder, som fandt sted i 90'erne: Golf-krigen og afslutningen på Apartheid kan undersøges nærmere og præsenteres via billeder, plancher og lignende.



00'erne

Ude og hjemme

Det første årti i det nye årtusinde fik i den grad terror på hele verdens dagsorden med angrebet mod USA d. 11. september 2001 og efterfølgende London og Madrid. Også Danmark blev udråbt som terrormål efter Muhammed-tegningerne og dansk deltagelse i krigene i Irak og Afghanistan. Naturkatastrofer, fugleinfluenza, finanskrisen og Barak Obama var andre temaer, der fyldte. NATO fik en dansk generalsekretær, og den danske kronprins stiftede familie. Farum Kommune var en tid på alles læber, og Stein Bagger blev verdensberømt i Danmark.

Musik, Mode og Mad

Nyt Nordisk Køkken og danske kokke blev internationalt anerkendt, og København blev rejsemål for gastronomi-turister. *Raw Food* blev de kendtes foretrukne sundhedstip.

På modesiden skulle alt være retro og vintage. Enhver kvinde/pige havde tørklæde på i mønstre, farver og striber, og danske modetøjsdesignere blev hotte i modebranchen – endnu en grund til at besøge København. TV og internet fulgte stjernernes op- og nedture hos fx popstjernen Britney Spears og ikke mindst *The King of Pop* Michael Jacksons liv og i sidste ende død. Dansk musik oplevede nye bands som fx Nephew, Mew og ikke mindst Nik og Jay, og dansk film og danske instruktører blev anerkendt og prisbelønnet også i udlandet.

Sport og Trends

Der var 'rygning forbudt' på alle offentlige steder med rygekabiner, rygerum og fyldte udendørs aksebægre til følge. Alle så X-Factor og Vild med Dans fredag aften. Femi-krimier suppleret af Stieg Larssons trilogi om Lisbeth Salander var på alle boghandlernes top ti-liste sammen med Harry Potter-bøgerne. Danmark fik en litteratur-kanon og en historie-kanon, og inden for sportens verden var Caroline Wozniacki 'kanon'. De danske landsholdsherrer overtog pladsen som danskernes foretrukne håndboldlandshold med EM-guld. Alt blev digitalt: I-Pad, I-Pod, I-Phone blev nye ord i den elektroniske ordbog, og elektroniske kommunikationsfora og sociale platforme opstod overalt: My Space, Facebook, YouTube og Twitter gjorde, at man kunne følge med i alt, hvad ens 'venner' gjorde og mente – eller ikke gjorde og ikke mente. Reality-TV med et væld af såkaldte reality-stjerner i kølvandet poppede op alle steder med mulighed for '15 minutes of fame'.

Skolernes Motionsdag i 00'erne

Skolernes Motionsdag blev i løbet af 90'erne og 00'erne en fast og traditionsfyldt dag på de danske skoler. I flere år kårede man også Årets Idrætsprofil, bl.a. har Kronprins Frederik, Brian Laudrup og Victor Feddersen været Årets Idrætsprofil. I årene 2002-2005 opfordrede Hjerteforeningen og Dansk Skoleidræt skolerne til at "Løbe for Livet", og på den måde donere penge til hjertesygge børn på landets børnehjertecentre. Det blev til mange gange rundt om jorden for et godt formål. I 2007 fejrede Skolernes Motionsdag 25 års jubilæum. Da havde mere end 13 millioner danske skoleelever fejret dagen gennem årene, og i 2008 satte man rekord med 707.802 deltagere til Skolernes Motionsdag (højeste tal optalt til og med 2008). I 2012 kan Skolernes Motionsdag så fejre 30 års jubilæum.

1 PARKOUR

Parkour er oprindeligt en disciplin – og for nogen endda en livsstil, der tager udgangspunkt i tilpasning af bevægelser i forhold til omgivelserne. Man skal bevæge sig i et *flow* ved hurtigst og mest effektivt at passere enhver forhindring på vejen fra A til B med kroppen som eneste redskab. Dermed kan parkour 'udføres' overalt. Ift. undervisning kan man med fordel bruge skolegårde, legepladser og evt. parker/grønne områder.

Udstyr

Parkour kræver ikke udstyr – hvis man ønsker, kan man bruge beskyttelse på knæ og albuer – evt. hjelm.

Deltagere

Parkour kan laves med mange elever af gangen. Der er også basis for samarbejdsøvelser, hvor man kan hjælpe hinanden, indtil man er mere sikker i bevægelsen. Parkour giver fysiske udfordringer og kan målrettes den enkeltes niveau, så man selv kan søge og finde passende udfordringer/forhindringer. Husk dog at informere eleverne om sikkerhed, og lav indledende øvelser med teknik ift. spring og fald, og snak om, hvor det er okay og sikkert at bevæge sig i byrummet.

Øvelser

'Cat-balance'

Når man ikke kan gå på to ben, må man gå på alle fire i *cat balance*. Efterhånden som man bliver god til det, kan man bevæge sig lydløst og snigende af sted i ét med sine omgivelser. Start på gulvet langs en linje/streg, dernæst en kantsten og så et gelænder eller lignende. Miauv!

'Land & Roll'

Ved at kombinere de to bevægelser, kan man skabe flow. Start med at lave to separate bevægelser, der til sidst kan kombineres til en sammenhængende bevægelse.

'Land':

- Træk benene op til brystet i afsættet, og bevæg armene op ad over hovedet
- Stræk benene ud på vej ned mod gulvet for at absorbere stødet, og før armene fremad
- Bøj benene, og bevæg kroppen frem over for at absorbere stødet i landingen
- Sæt armene i for at bremse bevægelsen fremad

'Roll':

- Start stående. Ræk armen til den ene side, og vend skulderen mod gulvet
- Bøj hovedet mod brystet, og krum ryggen, så den er rund
- Rul over ryggen og ned over lænden
- Bøj det ene ben i bevægelsens sidste del, så der rulles på det yderste af skinnebenet på det bøjebe ben. Herefter rejser man sig op og løber videre

Tips

Se mere på www.parkour.dk og på Youtube for at finde små videoklip.

2

KIDSVOLLEY

Kidsvolley er specielt udviklet til begyndere i alderen 5-12 år. Spillet går fra kaste- og gribebevægelser frem til volleykast og slag, der ender ud i det færdige volleyballspil. I Kidsvolley arbejdes der på fem niveauer, og fælles for alle niveauer er, at der spilles med 4 elever på hvert hold og en børnevolleybold.

Udstyr

Volleyball og net.

Deltagere

Det anbefales at arbejde med 4 spillere på hvert hold. De officielle øvelser og spil til Kidsvolley kan rumme op til ca. 24 elever.

Regler

Reglerne for kidsvolley knytter sig til de fem niveauer. Derfor henvises til hjemmesiderne www.skolevolley.dk og www.kidsvolley.net, hvor reglerne beskrives.

Øvelser

Kaste og gribe 1.-2. klasse

To og to sammen. Bolden kastes over nettet og gribes af makkeren, som står på den anden side af nettet. Der kastes frem og tilbage, indtil bolden berører jorden.

Variationer:

- Når bolden er kastet, skal man ned og røre gulvet med hænderne, inden man skal gribe bolden igen
- Når bolden er kastet, skal man hen og røre nettet, inden man skal gribe bolden igen
- Når bolden er kastet, skal man hen og sætte én fod uden for én af sidelinjerne, inden man skal gribe bolden igen

Kaste og gribe. 2.-3 kl.

- Kast bolden op mellem benene og grib igen
- Kast bolden siddende på begge knæ. Stå op og grib bolden igen
- Kast bolden op bag ved ryggen og grib igen
- Kast bolden op og grib den med det ene knæ på jorden
- Kast bolden op og grib den med armene strakt over hovedet
- Bevæg bolden rundt om mave/ryg, uden at bolden falder på jorden

Tips

Se www.skolevolley.dk og www.kidsvolley.net for undervisningsforløb og uddybning af niveauer. Dansk Skoleidræt tilbyder sammen med Dansk Volleyball Forbund lærerkursus i Kidsvolley – læs mere på www.skoleidraet.dk -> Aktiviteter -> Kidsvolley

3

ROLLESPIL

Rollespil i klubber, foreninger og lignende er rigtig populært - samtidig er det en god måde at inspirere til bevægelse, som 'pakkes ind' i eventyrstemning og fantasi. Husk at gøre noget ud af udstyret (våben, tøj osv.) for at skabe indlevelse og stemning.

Udstyr

Våben: Våben kan fx laves af sammenrullede aviser med tape.

Tøj: Eleverne kan medbringe gamle tæpper/tøj til udklædning. Hvert hold skal have sin egen farve.

Andet: Mønter (møtrikker, papbrikker e.l.), 2 'hellige objekter' (kegler, flag e.l.)

Deltagere

Eleverne inddeles i hold med navne, fx Bardofolket, Elverfolket, Orkerne, Katofolket e.l. Hver deltager får et rollekort, som giver specielle evner eller opgaver (se nedenfor).

Rollerne fordeles ud fra følgende:

- Flest riddere (hos orkerne kan ridderne i stedet hedde krigere)
- Et lille antal præster (hos orkerne kan præster i stedet hedde shamaner)
- En konge (hos orkerne kan kongen i stedet hedde høvding)
- 4-6 livvagter

Hvert hold har sit område/base på 'kamppladsen', og her placeres det hellige objekt. Objektet beskyttes af 2 hold, mens de to andre hold skal forsøge at erobre det. Sker det, er spillet slut.

Rollekort

Rolle	Opgave	Evne
Ridder	Skal beskytte byen mod fjenden. Skal kæmpe meget	Har 2 liv til de 4 lemmer og til kroppen
Præst	Skal heale riddernes lemmer. Må også kæmpe	Kan heale lemmer ved at holde hånden over den i 30 sekunder
Konge	Kongen beskyttes i kamp af sine personlige livvagter	Har ingen specielle evner, men skal have livvagter
Livvagt	Beskytter kongen	Har 2 liv til de 4 lemmer og til kroppen

Regler

- Rammes man på armen af modstanderens våben, skal armen holdes bag ryggen, og man må kun bruge den anden arm (man kan godt miste begge arme, som så skal om på ryggen)
- Rammes man på benet, må man stå/hoppe på ét ben (man kan godt miste begge ben, og så må man gå/stå på sine knæ)
- Rammes man i maven, dør man
- Hvis man dør, løber man hen til en post, som bemannes af holdets præst/troldmand og får en 'genoplivelseseseleksir'. Præsten/troldmanden kan fx være en lærer
- Man kan tjene mønter (5 mønter pr. gang), hvis man løber til et afmærket sted mindst to gange
- Erobring af det hellige objekt afgør kampen

Tips

Få inspiration på www.rollespil.dk og www.rollespilsfabrikken.dk

4 QUIDDITSCH

Quidditsch er 'nationalsporten' i Harry Potter-bøgerne. Der spilles det oppe i luften på kosteskæft – men Quidditsch kan også nemt spilles uden kost og nede på jorden – og dermed i skolen. Spillet handler om at score flest mål – eller fange 'lynet'.

Udstyr

Kegler til at markere banen, 6 spande/ringe som mål, 1 stor bold (tromler), 2 små bløde bolde (smashere), 1 lille hoppebold (lynet)

Deltagere

To hold á mindst 9 spillere på hvert hold. Hvert hold består af 1 målmand, 3 angribere, 2 baskere, 1 søger samt 2 smashere. Udvid evt. antallet af angribere ved flere deltagere.

Regler

Der laves en bane fx 10 x 20 m. I hver ende af banen opsættes tre mål (spande/ringe) med en indbyrdes afstand på 1 m. Der kan spilles både ude og inde.

- Målmand: Beskytter målene, så modstanderens tromler ikke kommer i mål
- Angribere: Den ene angriber er også holdkaptajn. Angriberne kaster tromleren mellem hinanden og forsøger at score mål
- Baskere: Baskerne skal sørge for, at smasher-boldene ikke rammer nogen af deres medspillere. Den eneste, der ikke kan rammes af smasherne, er målmanden. Han må dog godt rammes, når tromleren er tæt på mål
- Søgeren: Er også angriber, men den eneste der må forsøge at fange lynet. Spillet slutter, hvis en søger fanger lynet
- Smasher: Kaster smasher-boldene fra sidelinjen i forsøg på at ramme modspillere
- Man spiller 2x10 min. – eller til lynet fanges
- En scoring (tromleren placeres i målet) giver 10 point
- Hvert hold har en smasher på hver banehalvdel med hver sin bold fra starten. Smasherne må kun gå ind på banen for at samle en smasherbold op. Man må dog ikke samle en smasherbold op, hvis man allerede har en bold
- Kampen sættes i gang ved, at kampdommeren kaster tromleren ind på banen
- Når man rammes af en smasherbold, skal man uden for banen i 2 minutter, inden man er med igen
- Der er 3 dommere: Kampdommeren (læreren) styrer kampen og noterer point. To lyddommere (elever) kaster lynet fra den ene side af banen til den anden – de bestemmer selv hvornår, dog senest 3 min. inde i kampen
- Hvis lynet fanges af én af de to søgere, slutter kampen, og holdet, der fangede lynet, får 150 point
- Holdet, der ved kampens afslutning har flest point, vinder kampen
- Når der dømmes fejl, får modstanderholdet et straffekast
- Et straffekast foregår ved, at én af angriberne fra kort afstand kaster tromleren mod målet. Det er kun modstandernes målmand, der må forsøge at redde kastet

Tips

Se uddybning af regler/spillet på www.skolernesmotionsdag.dk -> Links -> Aktivitetsforslag -> 2004.

5 CROSSFIT

Crossfit er en kombination af en række færdigheder som fx udholdenhed, hastighed, balance, smidighed, styrke, koordination, præcision og behændighed. Disciplinerne sammensættes i et væld af kombinationer, men med det formål at få maksimal intensitet.

Udstyr

Crossfitudstyr kan variere fra fitnessmaskiner til naturen. Tænk kreativt, og find øvelser, som kan laves i gymnastiksalen eller i det nærliggende udemiljø.

Deltagere

Alle kan være med – niveauet ift. øvelserne kan tilpasses den enkelte.

Regler

Der er ingen regler, men udgangspunktet for crossfit er, at det skal være så hårdt som muligt i den tid, der er afsat til øvelserne.

Eksempel på træningsprogram

Lav øvelserne uden pauser og med høj intensitet.

- Løb 400 m.
- 5 armstrækninger
- 10 squat (klassisk benbøjning)

Progression:

Udvid ovenstående træningsprogram med denne klassiske crossfit øvelse.

Burpees: start oprejst – ned og lav en armstrækning – spring til hugsiddende – slut af med englehop.

Tips

Find flere øvelser og træningsprogrammer på www.iform.dk og søg på Youtube efter crossfit træningsøvelser. Find evt. idéer til crossfit i naturen på www.naturstyrelsen.dk -> naturfitness.

6 SPEEDMINTON

Speedminton er en sammensmeltning af badminton, tennis og squash. Det kan spilles overalt – både ude og inde - og på alle niveauer, og det gælder kort sagt om at score flest point.

Udstyr

Speedminton-ketsjere og bolde samt bånd e.l. til at markere banen.

Deltagere

Man kan spille både single og double.

Regler

Der kan spilles på ½ badmintonbane eller tennisbane – eller man kan selv opsætte en bane. Spillerne må kun bevæge sig i de mørke zoner (spilzonerne, A1 og A2). Der spilles uden net.

En doublekamp spilles på to baner ved siden af hinanden (se ill.).

A ₁			A ₂
B ₁			B ₂

- Der spilles til 16 point pr. sæt – bedst af 5 sæt. Hvis scoren er lige ved 15, spilles videre, indtil en spiller har +2 point
- Der trækkes lod om, hvem der starter med at serve, og man server tre gange i træk, hvorefter det er modspillerens tur, uanset hvem der vinder pointene
- Alle server tæller point
- Hvis stillingen er lige ved 15-15, skifter serveren efter hvert point
- Der serves fra midten af feltet eller bag baglinjen (her må der som det eneste sted serves overhånd)
- Taberen af sættet har serve-retten til begyndelsen af det efterfølgende sæt
- Der scores point ved følgende:
 - Servefejl
 - Bolden rører jorden eller lander på stregen
 - Bolden lander i spilzone eller på stregen
 - Bolden lander udenfor banen
 - Bolden rammes to gange i forsøget på at returnere den
 - Bolden har kontakt til kroppen
- Returneres bolden af modstanderen, hvor den er uden for banen, spilles duellen videre
- Der byttes side efter hvert sæt. I et evt. femte sæt byttes side, når score 8 nås af en spiller

Tips

Se mere om regler og få inspiration til øvelser på www.speedminton.dk

7

GOLF I SKOLEN

Golfspillet har en lang og stolt tradition bag sig. Flyttes spillet ind i skolen, kræver det få tilretninger for, at det kan bruges.

Øvelser

'Få bolden i hul'

Deltagere: To og to sammen. Husk god afstand til hinanden!

Udstyr: 1 golfjern, 5 golfbolde (skumbolde for begyndere), 1 måtte, 1 hula-hop ring per par

Hula-hopringen lægges på jorden ca. 10 m. væk. Det gælder nu om at ramme inden for ringen. Man skiftes med 5 forsøg hver. Bolden må både trille og svæve hen i ringen. Længden hen til ringen kan varieres, alt efter hvor svært det skal være. Man kan evt. lægge flere ringe ud, som så giver forskellige point, når man rammer dem.

'Forhindringsgolf'

Deltagere: Hele klassen – man kan evt. spille sammen i små grupper. Husk god afstand til hinanden!

Udstyr: Golfjern, hockeystave, måtter og bløde golfbolde, tennisbolde, skumbolde eller hockeybolde

En forhindringsbane med mange forhindringer stilles op med et nummer på hver forhindring.

Man skal nu igennem forhindringsbanen ved at slå bolden med enten golfjern eller hockeystav over/gennem/under forhindringerne med færrest slag.

Kilde: www.danskgolfunion.dk

Tips

Hos Dansk Golf Union kan man låne eller købe en golf taske med det rette udstyr. Tasken kan også lånes hos de lokale CFU'er. Dansk Golf Union afholder også kurser i Golf i Skolen og udgiver lærematerialet *Golf i skolen*.

8

DISC GOLF

Disc golf kan betegnes som en afart af traditionel golf, men golfkøllen og golfkuglen er udskiftet med en specialdesignet frisbee: golfdiscen. Selve hullet, som man skal ramme, er erstattet med en specialdesignet disc golf-kurv. Det gælder om at kaste golfdiscen ned i kurven på færrest mulige kast. Spillet kan spilles både inde og ude.

Udstyr

Golfdiscs (frisbee kan også bruges), kurve, hulhop-ringe eller lignede som kurv/mål.

Deltagere

Alle kan være med – man kan både spille i hold og enkeltvist.

Regler

Banen består af en række huller (kurve e.l.) placeret, så man kan gå i rækkefølge rundt fra et hul til det næste. Ved hvert hul er der givet et *tee-område*, hvor man skal begynde fra.

- Spillets mål er at gennemspille en bane i færrest mulige kast
- Man kaster fra det sted, hvor discen lander efter forrige kast
- Man kan først gå videre til næste hul, når man har ramt i mål på det foregående hul
- Scoren bestemmes ved at tælle alle spillerens kast på hvert hul og lægge dem sammen
- Vinderen er den spiller, der gennemfører banen med laveste score (kast)

Tips

Dansk Disc Golf Union stiller skolepakker som udlån – læs mere på www.ddgu.dk og find inspiration og flere regler.

9 IDRÆTSCROSS

Idrætscross er alsidig træning af forskellige discipliner, som kan indgå i et idrætscrossløb. Nøgleordene i idrætscross er holdsamarbejde, naturaktiviteter, samt fysiske og mentale udfordring og færdigheder.

Vær opmærksom på, at ved brug af veje, marker, stier osv. skal der oftest søges tilladelse. Husk også at afsikre ruten ved trafikerede punkter (fx med vagter).

Mini-idrætscross – 'Bike and run'

Udstyr

Alt afhængig af hvordan løbet arrangeres, kan der indgå udstyr som cykler, tidtagingsudstyr, evt. kontroludstyr ved poster.

Deltagere

Alle kan være med på forskellige niveauer i et mindre idrætscrossløb. Ved længere løb med flere discipliner/udfordringer anbefales det, at man træner hen mod de udvalgte aktiviteter.

Holdstørrelsen kan variere fra 2 – 6 personer med fordeling, så halvdelen af gruppen cykler, og halvdelen løber.

Eleverne deles i grupper.

Hver gruppe deles i løbere og cyklister.

'Bike and Run' foregår som et løb, hvor holdet selv finder ud af, hvem der cykler og løber. Der må skiftes, som det passer gruppen undervejs på ruten, ift. rækkefølge. Distancen er fx 5 km. og hver gruppe har samme start- og slutpunkt.

Der konkurreres på tid – det hold, der har klaret distancen på kortest tid, vinder.

Man kan evt. indlægge opgaver på ruten, som skal løses af deltagerne. Det kan være både fysiske opgaver og vidensopgaver. Husk, at opgaverne skal være synlige for deltagerne – det er ikke orienteringsløb.

Tips

Se mere om idrætscrossløb i Skolernes Motionsdags Inspirationsmappe under temæt LØB. Se også Kroppen i Skolen-hæftet *Idrætscross* (overbygningen).

10 STREET HANDBALL

Street Handball er en udløber af traditionel håndbold, men med ændringer i de helt grundlæggende ting, nemlig de fysiske rammer, bolden og reglerne. Tanken er at fokusere på det sjove, det kreative og legen med bolden. Derfor er reglerne gjort mere enkle, og bolden er lettere at gribe.

Udstyr

Et mål og en streethandball (anbefales, men en almindelig håndbold eller anden bold kan også bruges), afmærkning af banen, fx kridt, tape e.l. til udendørs. Indendørs kan man spille på minihåndboldbaner og – mål.

Deltagere

2-10 deltagere pr. bane med 3-4 spillere på banen af gangen pr. hold. Der kan justeres på holdstørrelsen alt efter deltagerantal. Spillet er for alle uanset alder, køn og motoriske færdigheder.

Regler

- Der spilles til ét mål, hvor begge hold skiftes til at score
- Man forsvarer med en målmand i målet, mens resten dækker op rundt omkring målfeltet
- Målfeltet består af en femkant i 3-4 m. afstand fra målet
- Spillet sættes i gang ved, at det ene hold starter oppe ved en kegle ca. 10 m. fra målet
- Der spilles 2x5 min.
- Når det angribende hold har mistet bolden, enten ved mål, skud eller tabt bold, skal alle fra det forsvarende hold ned og runde keglen, inden de må angribe
- Man må ikke dribble med bolden (spilles der med en original street handball, *kan* man ikke dribble)
- Kropskontakt er ikke tilladt
- Man må max tage 3 skridt med bolden
- Målmanden er ekstra spiller i angreb
- Man behøver ingen dommer – spillerne dømmes selv ud fra Fair Play

Tips

Få inspiration, uddybning af regler – og se instruktionsvideo på www.streethandball.org. Dansk Skoleidræt og Street Handball Org. tilbyder også kurser i Street Handball – se mere på www.skoleidraet.dk -> Aktiviteter -> Street Handball i skolen.

SKOLERNES MOTIONS DAG I 00'ERNE

En Skolernes Motionsdag i ånden fra 00'erne sætter ekstra fokus på sundhed og motion – og der er selvfølgelig rygning forbudt. Alle er klædte som kendte mennesker: Nik og Jay, Kronprinsparret, Barak Obama, Britney Spears – vælg jeres egen kendis fra årtiet!

Neden for ses idéer til et tema med 00'erne på Skolernes Motionsdag – ikke kun ift. de idrætsmæssige aktiviteter, men også ift. andre fag og temaer, så der er mulighed for at involvere andre faglærere.

Lad de fysiske aktiviteter være i fokus, og giv de ældste elever ansvar for aktivitetssteder for på den måde at involvere dem i dagen.

Start dagen med fælles opvarmning for alle elever og lærere – brug musik fra 00'erne til opvarmningen, og bliv evt. inspireret af forslag til fælles opvarmning på www.skolernesmotionsdag.dk

Aktiviteter

Street Handball: Lav en turnering for de ældste elever i street handball – de elever, som ikke spiller, kan være med som dommere, tidtagere og evt. lave cheerleader-dans i halvlegene for at skabe god stemning på banerne. Invitér hele skolen til finalekampen.

Rollespil: Lav rollespil med mellemtrinet. Alle kan være med og have en rolle, og sæt spillet op, så eleverne skal bevæge sig meget. Bliv inspireret på nettet til forskellige spil – og supplér gerne med udklædning og udstyr for at skabe den rigtige stemning. Rollespillet kræver lidt forberedelse inden selve dagen ift. at have alle remedier klar, men inddrag eleverne i alle forberedelserne.

Parkour: Lav små parkour-baner for indskolingseleverne. Lav evt. indledende øvelser ift. teknik og bevægelser. Måske kunne man finde instruktører fra en parkour-gruppe? Brug god tid på at hjælpe, så eleverne oplever succes ved at udfordre deres krop.

Modestedet

Hvad var højeste mode i 00'erne? Det er ikke lang tid siden – så måske er det bare at finde tøjet bagerst i skabet frem? Temaet på **Modestedet** kunne evt. være gadestilen med baggy tøj, cap, sneakers osv. suppleret af temamusik. På **Modestedet** kan man arbejde med collager og plancher af stilen og moden i 00'erne og på den måde få vist, hvad der var 'in' i årtiet.

Madstedet

Raw Food, Nyt Nordisk Køkken og økologi. Grøntsagsstave, frugt og kildevand må være 00'ernes bud på Madstedet. **Madstedet** kan evt. være i samarbejde med skolens bod eller kantine.

Historiestedet

Lav fx en tidslinje eller anden præsentation, hvor billeder, tekst osv. kan vise nogle af de største historiske begivenheder, som fandt sted i 00'erne: Terrorangreb i New York, London og Madrid, finanskrisen og fugleinfluenza kunne være temaer, som der kan arbejdes med og indsamles viden og billeder om. Lav evt. plancher med billeder og fakta til ophængning på skolen.