

9 SJOVE

Nemme og anderledes aktiviteter, hvor cykelslanger indgår i flere af disse

Samarbejde vil være omdrejningspunktet for de 7 lege i kompendiet. Aktiviteterne kan foregå både inde- og udendørs og på tværs af aldersgrupper. Det står dig frit for hvilke aktiviteter, du vælger at lave. På næste side vil der være en indholdsfortegnelse over legene.

Der vil efterfølgende være en beskrivelse af aktiviteter, hvilke rekvisitter i tasken der skal bruges og hvor lang tid disse ca. tager. Der præsenteres også justeringsforslag og andre informative bemærkninger til legene, som man selv kan tilpasse. Alt i kompendiet må kopieres og tilpasses de lokale forhold rundt om på skolerne i Danmark. Aktiviteterne kan også bruges som inspiration til idræts- og bevægelsestimer og aktive pauser ude på folkeskolerne.

Alle aktiviteter og lege i dette kompendie udgør nedenstående dele af idrætsfagets færdigheds- og vidensområder, der er markeret med et **X**.

Kompetenceområde:	Færdigheds- og vidensområder:			
Alsidig idrætsudøvelse	Redskabsaktiviteter X	Boldbasis og boldspil X	Dans og udtryk	Kropsbasis X
	Løb, spring og kast X	Natur og Udeliv	Vandaktiviteter	
Idrætskultur og relationer	Samarbejde og ansvar X	Normer og værdier	Idrætten i samfundet	Sprog og ordkendskab
Krop, træning og trivsel	Sundhed og trivsel	Fysisk træning X	Krop og identitet X	

En stor tak til Sebastian Østergaard Bruun for udarbejdelsen af dette kompendium.

Rigtig god fornøjelse!

AKTIVITETSOVERSIGT

Indholdsfortegnelse

Aktivitet 1 – Nåleøjet	3
Aktivitet 2 – Kongens efterfølger	3
Aktivitet 3 – Lasso.....	4
Aktivitet 4 – Menneskelig Knude.....	4
Aktivitet 5 – Cykelslange-Stikbold.....	5
Aktivitet 6 – Cykelslange-Fodbold.....	6
Aktivitet 7 – Rundt med Bolden.....	7
Aktivitet 8 – Navnekast.....	8
Aktivitet 9 – Ind i Cirklen	9
INDHOLD I TASKE	10

Aktivitet 1 – Nåleøjet (5-10 min.)

Rekvisitter: Cykelslanger

- Eleverne stiller sig i en rundkreds med hinanden i hænderne.
- Der skal hænge en cykelslange mellem to elevers arme/hænder, som en snor gennem et nåleøje.
- De skal alle igennem en cykelslange uden at slippe hinanden.

Bemærkninger: Konkurrence kan indføres ved at det skal gøres på tid.

Eleverne kan også deles ind i flere grupper eller der tilføjes flere cykelslanger.

Aktivitet 2 – Kongens efterfølger (5-10 min.)

Rekvisitter: Cykelslanger

- Elever går sammen i par og bindes sammen med en cykelslange.
- Den ene elev lukker øjnene, og den anden elev er Kongen.
- Kongen skal nu lave en rute, som den anden elev bagefter skal forsøge at gengive den rute bedst muligt.
- Kongen må lunte, kravle, hoppe, rulle, gå frem, baglæns, til siden osv.
- Eleven med lukkede øjne skal føle spændingen og bevægelserne i cykelslangen, så han/hun bedst muligt kan gengive ruten.
- Bagefter bytter eleverne roller.

Bemærkninger: Ved ulige antal kan eleverne gå sammen 3 og 3.

Aktivitet 3 – Lasso (5-10 min.)

Rekvisitter: Cykelslanger

- Eleverne finder sammen i par og tager en cykelslange.
- Eleverne stiller sig med lidt afstand til hinanden.
- Den ene står stille og den anden har cykelslangen.
- Opgaven er nu, at forsøge at ramme ned over den andens hoved, ved at kaste cykelslangen, som en lasso.

Bemærkninger: Ved ulige antal kan eleverne gå sammen 3 og 3.

Sværhedsgraden kan justeres ved at øge eller mindske distancen mellem eleverne. Dette kan specielt være relevant for de mindre klasser. Der kan laves justeringer, hvor eleverne skal ramme arme eller hoppe ind i lassoen.

Aktivitet 4 – Menneskelig Knude (5-10 min.)

Rekvisitter: Ingen

- Eleverne stiller sig i en rundkreds skulder ved skulder.
- Alle strækker én hånd frem mod midten og griber en tilfældig hånd.
- Bagefter strækker alle den anden hånd frem mod midten, og en anden tilfældig persons hånd gribes.
- Alle skal således have fat i to forskellige personer.
- Opgaven er nu at få løsnet ”knuden”, uden at nogen slipper hinandens hænder.
- Det er tilladt at ændre håndstilling undervejs, så det er mere behageligt.

Bemærkninger: Resultatet bliver ofte flere mindre cirkler. En udfordring kan være at ”knuden” skal løsne på tid eller uden verbal kommunikation.

Aktivitet 5 – Cykelslange-Stikbold (+10 min.)

Rekvisitter: Cykelslanger, skumbolde, markeringstoppe

- Eleverne bindes sammen to og to med en cykelslange.
- De får lidt tid til at øve sig i at løbe rundt sammen i parrene.
- De skal nu spille stikbold. Skumbolde tages frem. Brug 1-2 til at starte med.
- Hvis én person bliver ramt af en bold ”dør” parret, og de skal sætte sig ned.
- Man dør ligeledes, hvis man i et forsøg på at ramme nogle andre, bliver grebet ud i luften, uden at bolden har ramt jorden.
- Et par kan vinde, ved at ramme alle par, således at parret er det eneste, der ikke er ”dødt”.
- Man kan blive ”genoplivet” ved at få fat i bolden, mens man sidder ned og er ”død”.
- Keglerne kan evt. markere en bane.

Bemærkninger: Banen størrelse og antallet af skumbolde kan justeres efter behov. Ved ulige antal kan man bindes 3 sammen.

Aktivitet 6 – Cykelslange-Fodbold (+15 min.)

Rekvisitter: Cykelslanger, fodbold, markeringstoppe, overtrækstrøjer

- Eleverne deles i to lige store hold.
- Elevernes bindes sammen to og to med en cykelslange.
- Der bruges nogle minutter på at de øver at løbe i parrene.
- Kegler kan markere en bane og mål. Overtrækstrøjer kan markere hold.
- Der scores på de to mål mellem keglerne. Gør målene store.
- Der gives op ved midten af banen.
- Der spilles som udgangspunkt med hjørne og indkast.
- Der må ikke tages med hænder.
- Der kan spilles til X antal mål eller X antal minutter.
- Der sættes selv en imaginær overligger. Fx at der kun er mål hvis der scores under hofte- eller knæhøjde.

Bemærkninger: Banens størrelse og regler kan justeres efter behov. En ekstra sjov udfordring kunne være at spille med en amerikansk fodbold i stedet for en normal (ligger i tasken).

Aktivitet 7 – Rundt med Bolden (5-10 min.)

Rekvisitter: Bolde fra tasken

- Eleverne sætter sig i en cirkel på numsen.
- Deres ben skal være samlede og strakte eller lettere bøjet, hvor de peger ind mod midten af cirklen.
- Elevernes fødder skal kunne røre sidemændenes.
- En bold placeres mellem en af elevernes fødder.
- De skal nu sende bolden rundt i cirklen, fra person til person, kun ved at bruger deres fødder.
- Hvis bolden tabes skal de skal starte forfra fra personen, hvor bolden blev tabt.

Bemærkninger: Forskellige bolde kan anvendes (fx amerikansk fodbold), og flere bolde kan også være i gang på samme tid. Hvis de er gode, kan de prøve at løse opgaven på tid eller kun med én fod.

Aktivitet 8 – Navnekast (+10 min.)

Rekvisitter: Skumbold(e), andre bolde fra tasken, (sko)

- Eleverne stiller sig i en cirkel (max 10 i 1 cirkel – lav gerne flere).
- En elev starter med en skumbold og kaster den til en og siger personens navn.
- Denne person skal gribe bolden og kaste den videre til en ny der ikke har haft bolden og sige personens navn.
- Dette fortsætter til alle i cirklen har grebet bolden.
- Eleverne bliver ved med at kaste bolden i den samme rækkefølge af navne.
- Der tilføjes efterhånden flere bolde til cirklen (skumbolde, fodbold, amerikansk fodbold)
- Udfordringer:
 - Eleverne bytter plads i cirklen, men kaster stadig i den samme rækkefølge.
 - De ”vender” rækkefølgen om, så de kaster til den person, som de før modtog bolden fra.
 - Tag en sko og få dem med i kasterækkefølgen.

Bemærkninger: Tilpas antallet af elever til antallet af cirkler. Påvirk tit kasterækkefølgen med nogle af udfordringerne.

Aktivitet 9 – Ind i Cirklen (+10 min.)

Rekvisitter: Cykelslanger, (valgfrie rekvisitter fra tasken)

- Lav en cirkel af cykelslanger (de kan foldes til en ønsket størrelse).
- Til at starte med skal der måske bruges 8-10 cykelslanger til at danne cirklen alt afhængige af klassens størrelse.
- Det gælder nu om, at samtlige elever skal kunne være inde i cirklen.
- Ingen legemsdele må berøre jorden udenfor cirklen.
- Cirklen kan herefter gøres mindre og mindre, ved at tage cykelslanger ud af den dannede cirkel (7 slanger, 6 slanger osv.).
- Når cirklen bliver mindre og mindre, bliver eleverne måske nødt til at bære hinanden og hjælpe hinanden med at kunne være i cirklen.

Bemærkninger: En justering kan være, at tage rekvisitter fra tasken og sige, at de også skal være inde i cirklen (nogen skal måske holde bolde osv.).

INDHOLD I TASKE

- 12 grønne overtrækstrøjer i Medium
- 12 røde overtrækstrøjer i Medium
- 1 markeringssæt (med ca. 24 kegler i)
- 2 play 9 skumbolde (27 cm i omkreds)
- 2 play 15 skumbolde (46 cm i omkreds)
- 2 play 18 skumbolde (54 cm i omkreds)
- 1 streetfodbold
- 1 amerikansk fodbold
- 16 cykelslanger