



Stafetter – uge 18

Stafetter er omdrejningspunkt for denne uges udfordringer. Alle kan være med og det kræver meget få rekvisitter. Hver af ugens tre udfordringer tager ca. 15. minutter. Alt tæller, så deltag i de udfordringer I har mulighed for.

Indtast jeres resultater [her](#), så deltager I automatisk om gode præmier.

Hovedpræmien er en aktivitetsdag for klassen til en værdi at 7.500,- kr. og de første 4 uger er det desuden muligt at vinde en aktivitetstaske. Alle vinderne finder vi ved lodtrækning.

Se hvordan andre klasser har klaret udfordringen [her](#).

Udfordring 1: (Rundkredsstafet)

Klassen danner en rundkreds. Først elev løber slalom mellem sine klassekammerater hele vejen rundt og tilbage til sin plads. Her prikkes den næste elev i kredsen, som gør det samme. Når alle har været rundt løber første elev igen, men denne gang skal vedkommende skiftevis over og under sine klassekammerater. Tredje tur løbes udvendigt, hvor løberen giver highfive til alle. Hvor hurtigt kan I klare denne udfordring?

Udfordring 2: (Forfølgelses-kast)

På en sekskantet bane kastes en bold fra hjørne til hjørne med urets retning banen rundt. Der skal være 10 meter mellem hvert hjørne og ca. lige mange elever hvert sted. Når eleven har kastet bolden til næste hjørne løber vedkommende selv derhen. Hvor mange runder kan jeres bold nå på 5 minutter?

Udfordring 3: (Sko-stafet)

Ved startsignal løber første elev fra hvert hold ind til midten, tager sin ene sko af og lægger den i et afmærket område. Vedkommende hinker tilbage og sender den næste elev fra holdet afsted. Så er det den næste elev på holdets tur til at gøre det samme. Når alle har været igennem første tur, skal eleverne skiftevis ind og tage deres sko på igen. Stafetten fortsætter til alle har hentet deres sko igen.

Hvor hurtigt kan I klare dette? Se detaljeret beskrivelse nedenfor.



Del gerne jeres klasseholdfoto eller andet billede på Instagram, der viser jer i gang med udfordringen. Brug #klassedysten #skoleidræt



Stafetter

Udfordring 1: (Rundkredsstafet)

Rekvisitter: Et stopur.
Aktivitetsens varighed: ca. 15 minutter.

- Klassen stiller sig i rundkreds med ca. 2 meter mellem sig.
- En tilfældig elev vælges til at starte.
- Eleven løber første tur i nedenstående udfordring og når han/hun kommer tilbage til sin plads igen, røres den næste elev i kredsen, der så løber sin tur.
 1. Første tur: Løb slalom hele vejen rundt mellem klassekammeraterne og tilbage til din plads. De andre elever er menneske-kegler.
 2. Anden tur: Bevæg dig rundt i cirklen ved skiftevis at skulle over og under en klassekammerat. Vedkommende man skal over, gør sig så lille så mulig, og eleven man skal under, står med spredte ben eller laver en form for bro med hænder og fødder i jorden.
 3. Tredje tur: Løb rundt om cirklen, hvor der gives highfive til alle hele vejen rundt. Alle i rundkredsen står klar med den ene håndflade oppe.
- Hvor hurtigt kan I klare hele denne udfordring?

Variation:

- Prøv evt. også med 2 startsteder i cirklen.
- Prøv evt. med 2 rundkredse, der evt. kunne konkurrere mod hinanden.

Formål: Samarbejde og ansvar samt løb, spring og kast.



Del gerne jeres klasseholdfoto eller andet billede på Instagram, der viser jer i gang med udfordringen.
Brug #klassedysten #skoleidræt



Stafetter

Udfordring 2: (Forfølgelses-kast)

Rekvisitter: En bold som er god at kaste og gribe (fx en tennisbold eller høvdingebold) samt 6 kegler eller lignende til markering.

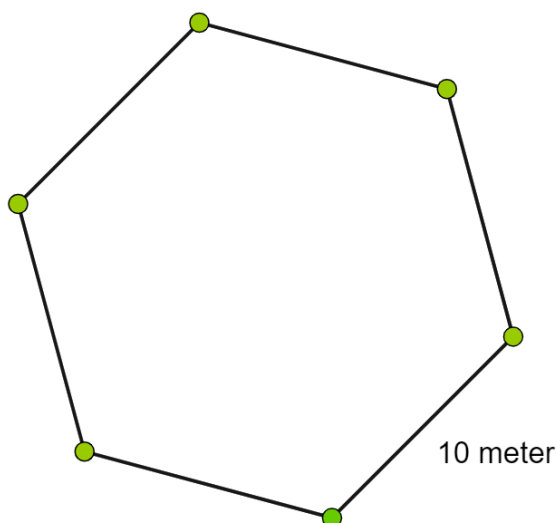
Aktivitetens varighed: ca. 15 minutter

- Banen er sekskantet med en sidelængde på 10 meter, en kegle i hvert hjørne.
- Klassen deles, så der står lige mange elever ved hvert hjørne.
- Ved startsignal kaster én elev bolden til næste hjørne med urets retning.
- Bolden gribes af en elev ved det pågældende hjørne og næste elev i rækken kaster den videre til næste hjørne på banen.
- Eleven der har kastet, løber derhen hvor vedkommende har kastet bolden til.
- Når bolden er kommet banen rundt er det en ny elev der kaster og løber.
- De enkelte grupper må gerne hjælpes med at gribe bolden.
- Hvis bolden rammer jorden eller kasteren vælger at bevæge sig til på, er det helt OK.
- Dog skal bolden hele tiden rundt om markeringerne på banen.
- Hvor mange runder kan jeres bold nå på 5 minutter?

Variation:

- Prøv evt. med 2 startsteder i cirklen.
- Prøv evt. med 2 rundkredse, der evt. kunne konkurrere mod hinanden.

Formål: Samarbejde og ansvar samt løb, spring og kast.



Del gerne jeres klasseholdfoto eller andet billede på Instagram, der viser jer i gang med udfordringen.
Brug #klassedysten #skoleidræt



Stafetter

Udfordring 3: (Sko-stafet)

Rekvisitter: 10 kegler eller lignende til afmærkning.

Aktivitetens varighed: ca. 15 minutter

- Klassen deles i blandede hold af 4-5 elever.
- Hvert hold har et startsted, hvor der er 10 meter til midten. Brug gerne sekskanten fra udfordring 2, hvor der er 10 meter til midten. Afhængig af klassestørrelse er det ikke sikkert alle hjørner er i brug.
- I midten af området afmærkes et felt på $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ meter.
- Ved startsignal løber første elev fra hvert hold ind til midten, tager sin ene sko af og lægger den i det afmærkede område.
- De pågældende elever hinker tilbage og sender den næste elev fra holdet afsted ved et klap i hånden.
- Anden elev gør nu det samme som den første elev og sender tredje afsted ved klap.
- Når alle har været igennem første tur, skal holdet skiftevis ind og tage deres sko på igen. Her hinker man nu derind og løber tilbage.
- Stafetten fortsætter til alle har hentet deres sko igen og er nået tilbage til holdet.
- Hvor hurtigt kan I klare denne udfordring?
- Husk alle grupper skal være færdige inden tiden stopper.

Formål: Samarbejde og ansvar samt kropsbasis.

God fornøjelse...



Del gerne jeres klasseholdfoto eller andet billede på Instagram, der viser jer i gang med udfordringen.
Brug #klassedysten #skoleidræt