

# Puls freestyle – gruppebattle

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem intervaltræning med forskellige øvelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Alle elever starter i en stor rundkreds, hvor de sammen afprøver de forskellige bevægelser, som de senere kan vælge imellem. Der skal være høj aktivitet i øvelsen, fx sprællemænd, englehop, skiløb på stedet, boks slag i luften, skiftevis ligge på maven-ligge på ryggen-op at stå. Det kan være, at eleverne kan finde på endnu flere øvelser, som I prøver sammen.

Eleverne deles i hold af 4-5 elever. To hold står overfor hinanden. Det ene hold skal vise en bevægelse/øvelse i 30 sek., hvorefter det andet hold gentager den. Alle i gruppen er i gang på samme tid. Aftal gerne et antal runder, inden der startes. Man hejper og opmuntrer det hold, der er i gang med øvelsen.

## VARIATIONER

- Grupperne kan udføre et bestemt antal af øvelsen, så der ikke er tid på.
- Der kan bruges musik, som skifter, når grupperne skiftes til at være aktive.

## MATERIALER

Musik

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Forholdsvis korte perioder med aktiviteten, så der er mange skift mellem de to elever.

# Dans med power – puls/styrke dans #1

## FORMÅL

Eleverne får pulsen op, men får også lov at bestemme lidt selv. Eleverne får pulsen op i en struktur, der gør, at det er sjovt og nemt at være med.

## ANTAL ELEVER

10-50

## BESKRIVELSE

### Del 1: Ruderdans (7-10 min)

Eleverne sættes sammen 4 og 4 (muligt at være 3 eller 5, hvis det ikke går op). De stiller sig i en diamantform, hvor alle vender næsen samme vej. Den der står forrest i diamanten bestemmer, hvordan der skal danses (freestyle). De andre følger med – altså som vi kender fra kongens efterfølger, men på stedet og med dans som ramme. Når den, der bestemmer, ikke kan finde på mere, vender denne sig mod en ny elev, som bliver den næste til at bestemme. Giv evt. eleverne en "jeg-ved-ikke-hvad-jeg-skal-lave-bevægelse", som de skal lave, hvis de ikke kan finde på noget. Hvis du fornemmer, at eleverne har svært ved at finde på bevægelser, kan du starte øvelsen med, at alle eleverne skal følge med dig, og hvis de så har et sejt move, skal de stille sig ved siden af dig og lave det, og så skal alle andre følge efter den elev – indtil der kommer en ny op og laver en bevægelse.

### Del 2: Kongens efterfølger (5-10 min)

Eleverne er sammen i grupper á 5. De skiftes til at være "kongen", som bestemmer en bevægelse, og de andre skal gøre det samme. Grupperne kan bevæge sig rundt mellem hinanden, samtidig med at de bevæger sig og danser. Eleverne starter med at vælge forskellige (danse)-bevægelser selv. Efterfølgende kan den voksne bestemme en kategori for bevægelserne, fx sportsgrene, hverdagssituationer, dyr, osv. Ud fra kategorien skal "kongen" selv bestemme bevægelserne. Eleverne i gruppen skal efterligne "kongen", men også prøve at gætte, hvad der vises med kroppen.

### Del 3: Dans med puls/styrke

I denne del skal eleverne lave bestemte øvelser på bestemte dele af en sang (fx vers og omkvæd). Hver sang indeholder få øvelser og er nemme at introducere og nemme at lave. Introducer én dans ad gangen, dans den, og gå videre til den næste.

*"Thubthubbing (I get knockd down)" (5 min)*

**Vers/mellemspil:** alle laver squat/benbøj eller mountain climbers.

**Omkvæd:** Hver gang de synger "I get knocked down": Ned på maven (eller alternativt: gå ned i hug og rør gulvet) og op igen og lave høje knæ.

*"Chicken Dance" (fx udgaven fra Spitze) (5 min)*

**Vers:** To og to (kan være tre) – en elev stiller sig som et telt med hænder og fødder i gulvet og numsen op i vejret. Den anden elev kravler under eleven. Når eleven er kravlet under sæner "teltet" knæene ned til lige over gulvet, og den anden elev hopper over fødderne. Så løfter "teltet" sig igen, eleven kravler under igen, osv. Sådan fortsætter eleven indtil omkvædet starter. I næste vers bytter eleverne roller. Der er to vers til hver. Er der tre i en gruppe, er der to der kravler under og hopper over ad gangen.

**Omkvæd:** Klassisk Chicken-dance med 4 x rap-hænder, 4 x baske med vinger, vrikke numse ned, 4 x klap. Gentages.

## VARIATIONER

- **Dans med puls/styrke:** Du kan komme dine egne eller elevernes seje dansebevægelser eller øvelser ind i dansene.

**MATERIALER** Musikantæg og adgang til musik via afspiller (fx telefon, tablet, computer).

**STED** Overalt, hvor der kan spilles musik. Gerne et sted, hvor eleverne ikke kan ses af mange andre.

**INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSLEVELAU** Ingen står stille i længere tid ad gangen, når musikken spiller.

# Leg med terninger – ståtrold

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem en leg med meget bevægelse og løb.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne kender sikkert legen ståtrold, hvor der er en eller flere fangere, der skal fange de andre. Når man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden. For at blive fri, skal der komme en anden og kravle igennem benene på den fangede, hvorefter man er med i legen igen.

I denne udgave af ståtrold, kaster pædagogen eller en elev med terningen, som afgør, hvad man skal gøre, når man bliver fanget og hvordan man bliver fri igen.

## VARIATIONER

- Eleverne kan være med til at bestemme, hvad de forskellige kast betyder. Tag redskaber og rekvisitter med i befrielses-forslagene.

## MATERIALER

Ingen.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden og gruppen når at kaste flere gange med terningen, så de prøver forskellige udgaver af fangelegen.

Terningekast	Når man fanges	Når man befries
	Stå med spredte ben og armene ud til siden	Kravle igennem benene
	Ligge strakt på ryggen	Hoppe over benene to gange
	Stå med armene strakte oppe over hovedet	Løbe en runde om den fangede
	Stå med hænderne i siden og spidse albuer	Løbe armkrog med den fangede
	Ligge på alle fire som en hund	Ligge på alle fire som en hund og sige VOV tre gange
	Sidde på numsen som i en kajak	Svinge den fangedes arme rundt nogle gange, som en pagaj der padler

# Run for fun – Løbebane med kast

## FORMÅL

Eleverne opnår en høj puls igennem løb og kast.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

En løberute laves med stiger og kegler efter hinanden til slalomløb. Tilbageløbet er ved siden af banen, ned til målområdet. Når eleverne kommer i mål, skal de finde tre genstande (se materialer), som de skal forsøge at ramme i en hulachopring eller andet, der er på stedet, hvor I leger. Hver gang en elev ikke rammer målet/objektet, gives en puls "belønning". Fx 20 sprællemænd eller snurre 10 gange rundt om sig selv. "Belønningen" aftales inden start. Hvis eleven rammer med alle tre forsøg, løber eleven videre ud på næste runde. Det gælder om at komme så hurtigt rundt på banen som muligt.

## VARIATIONER

- Eleverne må meget gerne løbe i par, så de kan hjælpe, motivere og heppe på hinanden undervejs.
- Gør det lettere eller sværere at ramme afhængigt af, hvilket skyts og mål, der er. Her er mange differentieringsmuligheder, så alle elever får succes med at ramme.

## MATERIALER

Der skal være så meget kasteskyts og mange mål, at eleverne ikke kommer til at stå i kø.

**Kasteskyts:** ærteposer, bløde bolde, små ringe, sjippetove (bundet til en lille kastbar knude) eller frisbees.

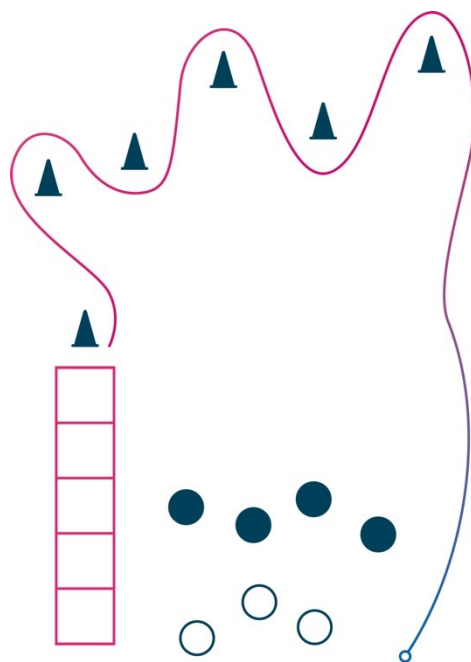
**Mål:** hulachopringe og sjippetove lægges som en streg eller der kastes he over fx en sandkasse.

## STED

Udendørs

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne har svært ved at ramme målet/objektet, fordi deres puls er høj, hvilket påvirker deres evne til at fokusere.



# Forhindringsbaner – formel 1

## FORMÅL

Eleverne opnår en høj puls gennem løb på en bane.

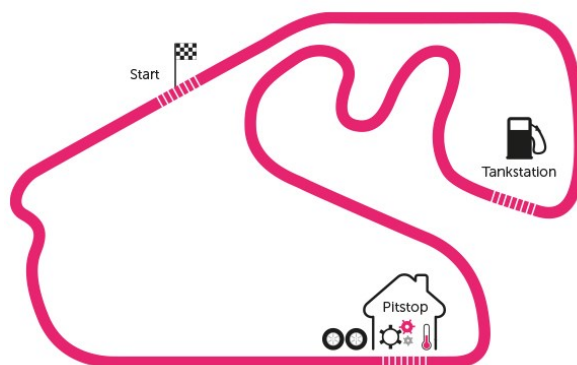
## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Der opsættes en bane til racerbiler som en rigtig formel 1 bane med mange sving og forløb samt flere kørebaner, så der er plads til mange elever. Alle løber rundt på banen på samme tid, og kan besøge banens to features:

- 1) Pitstop: Der laves et pitstop, hvor eleverne kan løbe ind og få skiftet hjul. Det sker ved, at en elev lægger sig ned og er stiv som et bræt. Fire andre elever er "mekanikere" og skal løfte eleven op fire gange, så der kommer fire nye hjul på "bilen". Der er ikke faste mekanikere, men når man ser en bil i pitstoppen, løber man ind som mekaniker og hjælper med hjulskiftet.
- 2) Tankstation: Der laves en tankstation, hvor der skal være ting til rådighed, fx små ringe eller ærteposer, som symboliserer selve tankpistolen. Når man "kører" ind på tankstationen, lægger man sig på alle fire og løfter modsatte arm og ben ud i strakt position på skift. Der kan komme en tankpasser og lægge en ting på ryggen af den, der laver øvelser. De laves fem gange, uden at tingen falder ned.



Inden løbet sættes i gang, skal alle tage en kørerdragt på. Der ligger en hulahopring på jorden, hvori man står med den ene fod. Hulahopringen trækkes nu fra jorden ved den ene fod, op over den ene arm, over hovedet, over den anden arm og ned forbi foden, så den ligger på jorden igen. Man tager også hjelm på og sætter sig ind i bilen. Det sker ved at have en kegle eller ærtepose på hovedet og sætte sig ned og rejse sig op igen, mens man balancerer keglen/ærteposen på hovedet.

## VARIATIONER

- Indlæg en pause undervejs, hvor I har mulighed for at snakke om banen med eleverne samt lave justeringer eller forbedringer, før løbet på banen igen sættes i gang.
- Løb den anden vej rundt på banen, så det opleves som en ny bane med andre sving og forhindringer.
- I pitstoppen skal der kun bruges to "mekanikere" til at skifte hjul.
- Lav en regel om, hvor tit man må eller skal have pitstop/tanke.

## MATERIALER

Hulahopringe, ærteposer, kegler. Evt. kridt til at tegne banen.

## STED

Skolegården, udeområde, hallen.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle elever løber mange runder på banen, og alle får brug for at holde pitstop.

# Puls freestyle – combat

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem skyggeboksning og mange bevægelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne skal lave skyggeboksning, hvor de lærer 8-10 combat øvelser, som de kan lave til musik. Elevgruppen starter sammen, hvor pædagogen guider eleverne igennem rækken af øvelser. Eleverne kan efterfølgende stå overfor hinanden og lave øvelserne – selvfølgelig uden at ramme hinanden. De kan skiftes til at bestemme øvelse og lave et bestemt antal gentagelser.

- jab (bokse lige eller skråt ud i luften)
- hook (ramme kinden på den fiktive modstanders hoved)
- uppercut (ramme hagen af den fiktive modstander)
- knæ (løft knæet op i den fiktive modstanders mave)
- spark (det kan både være frem, tilbage og til siderne)
- fastball (knyttede hænder, der kører rundt om hinanden)
- skipping (hoppe i et fiktivt sjippetov)
- speed jab (slå rigtig hurtigt ud i luften).
- 

Find evt. inspiration her <https://www.youtube.com/watch?v=87qXSVsnjPw&feature=youtu.be> (spol frem til 8.40)

## VARIATIONER

- Eleverne kan stå på to lange rækker over for hinanden og så løbende skifte makker ved, at den ene række rykker et skridt til højre efter hver øvelse, så man står overfor en ny makker. Den sidste i rækken, rykker til den anden ende.
- Eleverne kan udføre et bestemt antal af øvelsen. Fx 10-15-20 gentagelser, inden de bytter.
- Der kan bruges musik, som skifter, når eleverne skiftes til at være aktive.

## MATERIALER

Musik

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden.

# Dans med power – video #1

## FORMÅL

Eleverne får pulsen op og føler, at de kan følge med i dansene, har det sjovt og mærker succes.

## ANTAL ELEVER

10-50

## BESKRIVELSE

Sæt videoen på med de fire danse/aktiviteter til musik, og lad eleverne følge efter instruktøren.

## Video 1:

<https://vimeo.com/444561450>

Sofia (3.45 min)

Cliche Love Song (4.00 min)

Tunak Tunak Tun (5.00 min)

Blah Blah Blah (bokse) (3.00 min)

## MATERIALER

Storskærm/lærred/hvid væg og projektor med mulighed for også at afspille lyd. Computer med netadgang.

## STED

I en sal eller hal med projektor. Evt. et fællesrum.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle danser med og ingen står stille.



# Leg med terninger – stjernekast

## FORMÅL

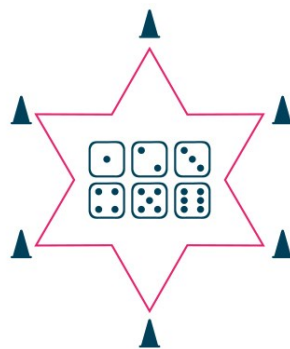
Eleverne opnår høj puls igennem sjove bevægelsesøvelser for hele kroppen.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Der opstilles en stjerne-bane med seks spidser, markeret af kegler. I midten er der plads til, at eleverne kan slå med en terning. Eleverne er sammen i par, som følges rundt til aktiviteterne. Parret kaster en terning to gange inde i midten af stjernen. Det første terningekast afgør, hvilken kegle, de skal gå ud til. Ved hver kegle skal der laves en bestemt øvelse. Det andet terningekast bestemmer, hvor mange gentagelser, parret skal lave af øvelsen ude ved keglen.



Kast	Kegle, øvelse	Gentagelser
	Parret holder fast i hver sin ende af skumrøret. Nu skal den ene elev gå over skumrøret og tilbage på plads. Den anden elev er nødt til at dreje med rundt efterfølgende, for at parret ender med at stå samme vej, som fra starten. Bagefter skal den anden elev gå hen over skumrøret og tilbage på plads.	2 gange
	Sjippetovet lægges ud på gulvet og eleverne skal gå på line, først forlæns og bagefter baglæns.	4 gange
	Eleverne ligger på ryggen med bøjede ben og fødderne mod hinanden. Den ene elev holder bolden i strakte arme oppe ved ørerne, mens den anden elev ligger almindeligt på ryggen. Begge elever sætter sig op (mavebøjning) og boldes afleveres til den anden elev, som lægger sig med strakte arme og bolden over hovedet. Begge elever sætter sig op igen, og bolden afleveres.	6 gange
	Eleverne løber en omgang rundt om hele stjerne-banen.	7 gange
	Eleverne står med ryggen til hinanden. Den ene holder bolden og drejer sin overkrop mod venstre, hvor bolden afleveres til makkeren. Den anden elev drejer sin overkrop mod højre og modtager bolden. Bagefter drejer de begge til modsatte side, og bolden ende hos den første elev.	8 gange
	Eleverne har et sjippetov eller et skumrør, som ligger på gulvet lige foran fødderne. Eleverne skal nu hoppe forlæns og baglæns over tovet/røret. Start ved den ene ende og slut ved den anden ende.	9 gange

Eksempel på stjernekast: eleverne slå 4 og 2, som betyder, at parret skal gå ud til kegle 4, hvor de skal løbe en runde om hele stjernen 4 gange i alt. Bagefter går de ind til midten igen, og slå to gange med terningen. Denne gang blev det 5 og 3, som betyder, at eleverne skal stå med ryggen til hinanden og aflevere bolden til makkeren ved at dreje overkroppen til den ene side. Parret skal lave 6 afleveringer i alt.

## VARIATIONER

Eleverne er selv med til at bestemme, hvilke øvelser, der skal laves ude ved keglerne.

## MATERIALER

Terninger, kegler, skumrør, sjippetove, bolde.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETS NIVEAU

Eleverne når at slå mange gang med terningen i midten af stjernen.



# Run for fun – Løbemix

## FORMÅL

Eleverne opnår en høj puls igennem forskellige løbekommandoer i en form for intervaltræning.

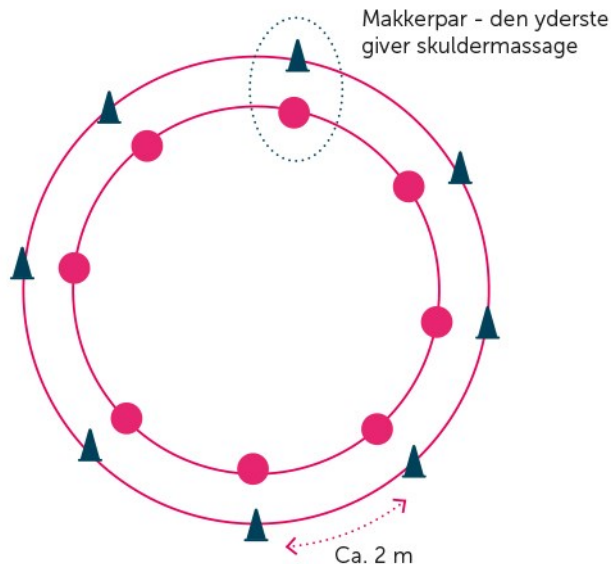
## ANTAL ELEVER

12-40

## BESKRIVELSE

Der laves to rundkredse en ydre og en indre. Alle står med ca. 2 m til sidemanden.

Den elev, der står i yderste kreds i makkerparret, masserer sin makker på skulder/ryg. På pædagogens signal løber alle de yderste rundt uden om kredsene og alle fra inderkredsen bliver stående tilbage. Når man kommer tilbage til sin makker laves en par-hilsen. Makkerparrene bytter plads, giver massage og på lærerens signal løber den anden rundt. Sådan fortsættes og man tilføjer evt. variationer.



## VARIATIONER

- Lav større afstand mellem personerne i kredsene, så man kommer til at løbe længere.
- Løb 3 runder i træk. Både den ene og den anden vej.
- Løb zig-zag mellem de andre.
- Løb baglæns, hink og hop.
- Start med et bukkespring over makkeren eller kravl mellem makkerens ben og løb over på den modsatte side og giv en high-five, løb tilbage til makkeren og løb derefter i zig-zag rundt.
- S sammensæt og kombiner øvelserne på forskellige måder, så eleverne får flere opgaver at huske på.
- Lad eleverne komme med forslag.

## MATERIALER

Ingen

## STED

Ude eller inde med god plads.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSLEVELAU

Eleverne løber rundt om cirklen hurtigt og har fornemmelse for belønningen i at få massage af makkeren.

# Forhindringsbaner – Urskoven

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls gennem aktiviteter på en forhindringsbane.

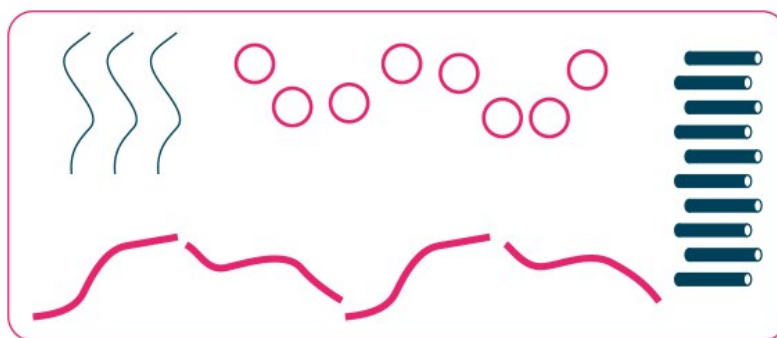
## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Der laves en bane som ligner urskoven. Brug gerne gymnastiksalen eller gynges- /klatrestativet på legepladsen. Det er vigtigt, at der på banen er god plads til flere elever på én gang, så der ikke opstår kø ved nogle af hindringerne. Lav banen sådan, at den opdeles i dyrenes favoritområder.

Abernes favoritområder er ved tove/gynger, hvor man skal man svinge sig. Krokodiller og skildpadder holder til i et vådområde, hvor man skal springe gennem hulahopringe, der ligger med afstand. Elefanterne er på vej mod vandløbet og skal ned over alle træstammerne (isoleringsrør der ligger helt tæt på hinanden). Alle de store kattedyr kan snige sig afsted og balancere på selv de smalleste stier (sjippetove).



## VARIATIONER

- Indlæg en pause, hvor I har mulighed for at snakke om banen med eleverne samt lave justeringer eller forbedringer, før turen igen får igennem urskoven.
- Dyrene i urskoven følges ad, så lad eleverne holde hinanden i hånden rundt på banen.
- Prøv en runde, hvor eleverne i par går rundt. Den ene har lukkede øjne og skal føres rundt af den anden.
- Eleverne kan være sammen i par, hvor den ene løber, mens den anden holder pause.
- Sæt jungle-musik på som stemningsgiver, hvis I har mulighed for det, fx "Raggae instrumental", som findes på YouTube i en version, der kan spille i 51 minutter uden stop.

## MATERIALER

Hulahopringe, isoleringsrør, sjippetove, kegler, evt. musik.

## STED

Skolegård eller gymnastiksal

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden. Ingen står i kø for at komme igennem et område af urskoven.

# Puls freestyle – cirkeltræning

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem intervaltræning af forskellige øvelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne skal igennem en klassisk cirkeltræning med skiftevis puls- og styrkeøvelser. Der arbejdes i 30-45 sekunder på hver post. Én elev arbejder ad gangen, mens den anden holder pause. Når begge elever har lavet øvelsen, skifter alle hold til næste post. Der kan godt være flere par ved samme post.

Cirklen består af otte poster:

- 1: Englehop
- 2: Sætte sig ned på en fiktiv stol (squat)
- 3: Sprællemænd
- 4: Ligge strakt på ryggen, løfte overkroppen op, røre knæ (maveøvelse)
- 5: Bokseslag ud i luften
- 6: Ligge på maven, løfte ben og/eller overkrop op (rygøvelse)
- 7: Skihop
- 8: Ligge på tæer og strakte arme, løft skiftevis den ene og den anden arm op mod loftet, mens kroppen holdes helt spændt (høj planke)

## VARIATIONER

- Spil musik, der passer med arbejdstid, byt, arbejdstid og skifte station.
- Lav et bestemt antal øvelser, frem for at gøre det på tid.

## MATERIALER

Musik

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden, når de arbejder. De bliver forpustet og trænger til pausen.

# Dans med power – video #2

## FORMÅL

Eleverne får pulsen op og føler, at de kan følge med i dansene, har det sjovt og mærker succes.

## ANTAL ELEVER

10-50

## BESKRIVELSE

Sæt videoen på med de fire danse/aktiviteter til musik, og lad eleverne følge efter instruktøren.

## Video 2

<https://vimeo.com/444862475>

Limbo (4.00 min)

Elektrisk (3.45 min)

Friends (4.30 min)

Cotton Eye Joe (3.00 min)

Slow (3.00 min)

## MATERIALER

Storskærm/lærred/hvid væg og projektor med mulighed for også at afspille lyd. Computer med netadgang.

## STED

I en sal eller hal med projektor. Evt. et fællesrum.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle danser med og ingen står stille.

# Leg med terninger – butik

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem en stafetleg, hvor de også skal øve sig i at huske.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne skal lege butik med en masse rekvisitter. Det er en stafetleg, hvor eleverne er delt i mindre grupper af ca. 4 elever i hver. Hver gruppe har en terning, og skal nu handle i butikken. Terningen bestemmer, hvad de skal købe, hvilket antal, hvad prisen er og hvordan der betales for varen. Den elev, der skal "handle" først i butikken, skal slå med terningen fire gange, inden han/hun løber afsted.

Eksempel på varehandel: Eleven slår 3,4,4,6, som svarer til 3 (1. slag) meloner (2. slag), som koster 40 kr. (3. slag) og betalingen (4. slag) er at kravle mellem benene på en anden (40 gange – der kan deles på holdet). Holdet kravler nu i alt 40 gange mellem benene på hinanden og derefter må eleven, der slog med terningen, løbe hen og hente 3 bolde (meloner)

Andet eksempel på varehandel: En elev slår 6,2,2,3, som svarer til 6 bananer, som koster 20 kr. og betalingen er sprællemænd (20 stk. man udfører alene). Alle elever laver nu 20 sprællemænd hver, inden eleven, der slog med terningen, løber ned og henter 6 skumrør (bananer).

Kast	Antal (1. slag)	Varer (2. slag)	Pris (antal gentagelser af betalingsformen) (3. slag)	Betaling (4. slag)
	1	Æbler (ærteposer)	10 (pr. elev)	Planke (tælle sekunder)
	2	Bananer (skumrør)	20 (pr. elev)	Almindelige hop
	3	Vaffelis (kegler)	30 (må deles på holdet)	Sprællemænd
	4	Meloner (bolde)	40 (må deles på holdet)	Ned på maven, op og klappe over hovedet
	5	Spaghetti (sjippetove)	50 (må deles på holdet)	Løb frem og tilbage
	6	Valgfri varer	60 (må deles på holdet)	Kravle igennem benene på en anden

Hvis der er udsolgt i butikken, må alle varer retur, inden butikken åbner på ny.

## VARIATIONER

- Eleverne kan være med til at bestemme, hvad de forskellige kast betyder – herunder hvilke varer, der er i butikken og hvordan de skal betales.
- Hvis det bliver for svært at holde styr på fire slag ift. antal, varer, pris og betaling, så kan et enkelt slag afgøre handlen. Hvis eleven slår en etter, køber gruppen 1 æble for 10 sekunder i planke.

## MATERIALER

Terninger, ærteposer, skumrør, kegler, bolde, sjippetove eller andre varer.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSLEVELAU

Eleverne når at handle mange varer i butikken, og får dermed bevæget sig meget.

# Run for fun – Løb og stjæl guld

## FORMÅL

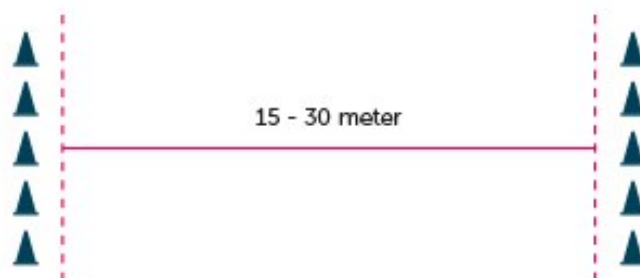
Eleverne opnår en høj puls igennem en løbeleg.

## ANTAL ELEVER

10-20

## BESKRIVELSE

Elevgruppen opdeles i to hold, der stiller sig bag hver deres baglinje. Bag linjerne placeres det samme antal objekter, som der er deltagere på hvert hold. På lærerens signal gælder det om, for begge hold, at løbe op bagved modstanderholdets linje og stjæle et stykke guld, løbe tilbage og lægge det bagved sit eget holds linje. Man må kun tage et stykke guld ad gangen og man må ikke røre ved hinanden. Dette fortsættes i max 2 minutter, hvorefter man tæller, hvilket hold, der har flest guldklumper. Så er det er tid til revanche. Der kan byttes lidt rundt på holdene, så det bliver så lige som muligt. Sørg for at pausen ikke bliver alt for lang, så legen bliver intervalpræget. Forsæt til bevægelsesbåndet er slut, ca. 20 min i alt.



## VARIATIONER

- I kan ændre banens længde
- I kan ændre hvor længe man må stjæle guld, før der tælles op.
- I kan indføre måder at håndtere guld på. Fx hinke tilbage, hvis man tager en ærtepose, sidelænsløb med en bold, balancere med keglen på hovedet, høje knæløftninger med den lille ring.

## MATERIALER

Guldklumper i form af fx kegler, ærteposer, bolde, små ringe, isoleringsrør, sjippetove eller skumterninger.

## STED

Ude eller inde

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Holdene er meget jævnbyrdige, og eleverne er trætte i pauserne.

# Forhindringsbaner – Monstertruck

## FORMÅL

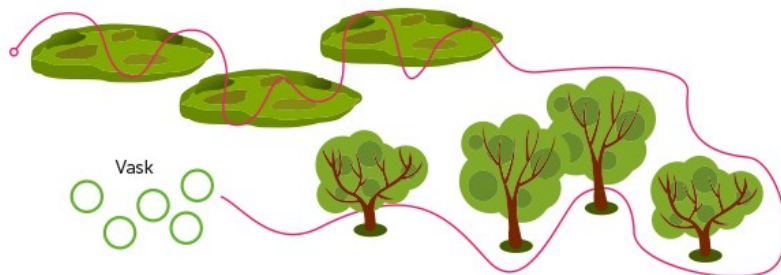
Eleverne opnår høj puls gennem aktiviteter på en forhindringsbane.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Der laves en rute med kegler, hvor man passerer bakker og volde i sin "monstertruck". Ruten skal have god plads, så der er plads til mange elever på én gang. Ruten køre igennem krattet, kanten af legepladsen, i skoven eller lign. – meget gerne igennem noget uvejsomt. Hvis aktiviteten laves indendørs, kan det være over en sammenrullet rullemåtte eller op og ned ad madrasser, der er lagt over en plint eller lign. Da monstertrucks bliver meget beskidte, skal de ind og vaskes af og til. Det gør man i en vaskehal, hvor man skal snurre rundt - enten ved at trille på jorden eller slå kolbøtter.



## VARIATIONER

- Indlæg en pause undervejs, hvor I har mulighed for at snakke om ruten med eleverne samt lave justeringer eller forbedringer, før turen igen sættes i gang
- Lav forhindringsbanen med bænke, stole, kegler, osv., hvis I ikke har adgang til en skov, krat eller en hal. Ruten kan også være på legepladsen – op og ned af rutschebanen, kravle over gyngen, snurre rundt, køre på kanten af sandkassen, osv.
- Lav en regel om, at man kun kan blive vasket af en anden – den anden elev triller monstertrucken rundt eller den anden elev "skrubber" med hænderne på ryggen af monstertrucken.
- Hvis det er for mudret til at trille på jorden, når monstertrucken skal vaskes, så gør det stående i en hulahopring, hvor man drejer rundt, mens man løfter den op over kroppen og ned igen.
- Eleverne kan være sammen i par, hvor den ene løber, mens den anden holder pause.
- Lad alle være monstertrucks, der kører på samme tid, hold en fælles pause, hvor bilerne bliver vasket. Eleverne stiller sig op på to rækker og kigger mod hinanden. De er nu vaskehal og én efter én går eleverne igennem vaskehallen, hvor de får vand og sæbe på, bliver skrubbet, tørret og poleret (massage med hænderne på forskellige måder).

## MATERIALER

Kegler.

## STED

Udendørs eller i en gymnastiksal.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden og må gerne blive udfordret på både puls og motorik i på truck-turen.

# Puls freestyle – Bevægelseslange

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem en løbeleg med forskellige øvelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

I mindre grupper løber eleverne rundt på rækker. Der skal være et sjippetov eller et skumrør mellem hver elev på rækken. Dette må ikke slippes. Den forreste elev i hver række bestemmer, hvordan der skal løbes fx med høje knæløft, hoppe, sidelæns, gadedrengehopp, baglæns, på alle fire osv. Det er **VIGTIGT**, at hele børnegruppen sammen har afprøvet de forskellige måder at løbe på, inden de går sammen i små grupper. Den forreste bestemmer, og alle elever i rækken løber på samme måde. Når den forreste er træt, løber vedkommende om bagerst i rækken, og den næste finder på en måde at løbe på.

## VARIATIONER

- Pædagogen kan styre, hvornår eleverne skifter plads i rækken, så alle kommer til eller er forrest i lige lang tid.
- Sig til eleverne, at de skal bevæge sig som et dyr, og så skal resten af bevægelseslangen gætte, hvilket dyr, de forestiller.

## MATERIALER

Sjippetove, skumrør.

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden og gode til at finde på nye bevægelser i slangen.



# Dans med power – puls/styrke dans #2

## FORMÅL

Eleverne får pulsen op, men får også lov at bestemme lidt selv. Eleverne får pulsen op i en struktur, der gør, at det er sjovt og nemt at være med.

## ANTAL ELEVER

10-50

## BESKRIVELSE

### Del 1: Cirkeldans (5 min)

Alle elever står i en cirkel. En elev laver en bevægelse, alle følger med – eleverne byder ind tilfældigt, men I skal nå hele cirklen rundt.

### Del 2: Marathondans (5 min)

Der sættes forskellige stykker musik på, og så skal eleverne bare danse løs og lave lige, hvad der falder dem ind. Der skiftes musiknummer efter ca. 30 sekunder. Forsøg at variere musikgenre undervejs. Du kan enten lade eleverne kigge på hinanden, når de danser, for at lade sig inspirere af hinanden, eller du kan bede dem kigge ud i væggen, så de helt selv skal finde på deres bevægelser, og ingen kigger på dem. Du kan evt. også give dem en "panik" øvelse, som de kan lave, når de ikke ved, hvad de ellers skal lave.

### Del 3: Dans med puls/styrke

I denne del skal eleverne lave bestemte øvelser på bestemte dele af en sang (fx vers og omkvæd). Hver sang indeholder få øvelser og er nemme at introducere og nemme at lave. Introducer én dans ad gangen, dans den, og gå videre til den næste.

#### "Chocolate" (Soul control) (5-7 min)

Video: se dansen i denne video ved 28.36: <https://youtu.be/PzHtI9F3pzY>

Intro: lade som om man spiser en masse lækker chokolade

Vers:

- 1) Chassé til siden, ryste hovedet + til modsatte side. Røre i den store chokoladegryde.
- 2) Chassé til siden, klappe to gange i hænderne + til modsatte side. Røre i den store chokoladegryde.

Omkvæd: Gå/hop ned til planke eller helt ned til gulvet, op igen og klappe to gange på "choco choco"

Break: vinke til højre + venstre + frem + tilbage. Hoftevrik.

#### "To skridt til højre" (Stjernefrø) (5-7 min)

3 omgange i hurtigere og hurtigere tempo. I hver omgang laves

- 1) En klassisk stående "To skridt til højre" dans (eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=kRkt5Gw5e8s>)
- 2) En liggende "To skridt til højre" dans (eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=LifKjHjuSX4>)

Dette gentages tre gange med mellemspill imellem. OBS! Skiftet mellem de to danse er lynhurtig! Så det er hurtigt ned på gulvet!

Mellemspil: alle laver squat/benbøj.

## VARIATIONER

- **Dans med puls/styrke:** Du kan komme dine egne eller elevernes seje dansebevægelser eller øvelser ind i dansene.

**MATERIALER** Musikanlæg og adgang til musik via afspiller (fx telefon, tablet, computer).

**STED** Overalt, hvor der kan spilles musik. Gerne et sted, hvor eleverne ikke kan ses af mange andre.

**INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU** Ingen står stille i længere tid ad gangen, når musikken spiller.

# Leg med terninger – voksenkast

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem en masse forskellige aktiviteter.







## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Den voksne kaster med en terning tre gange, og hvert kast afgør, hvordan, hvor meget og med hvem eleverne skal bevæge sig. Legen kan leges, hvor alle gør det samme efter et kast eller man er i små grupper, hvor en voksen slår og forklarer hvad man skal jf. slaget med terninger.

Eksempel på voksenkast: terningen kastes tre gange og lander på 2, 6, 5, som betyder, at en frisbee kastes 6 gange til sidemanden i en cirkel med 5 elever. Hele elevgruppen deler sig i grupper af 5 elever. Hver lille gruppe stiller sig i en cirkel og kaster en frisbee 6 gange til sidemanden i cirklen. Alle elever samles igen, og den voksne kaster med terningen, som denne gange lander på 6, 4, 2, som betyder, at der ligger et sjippetov på jorden/gulvet, og eleverne hopper 4 gange forlæns, baglæns og sidelæns over tovet. Ved hvert tov er der to elever sammen.

Kast	Bevægelse	Gentagelser	Relation
	Bolden kastes op i luften og gribes igen. Når man er flere sammen, kastes bolden videre til den næste elev, som griber.	1 gange	Enkeltvis
	Frisbeen kastes hen i en hulahopring. Når man er to elever, kastes frisbees til den anden elev. Hvis man er flere elever, står man i en rundkreds med god afstand imellem, og frisbees kastes til sidemanden.	2 gange	2 elever sammen
	Der løbes en runde i området/salen med skumrøret som depeche.	3 gange	3 elever sammen
	Eleven står med spredte ben og bolden føres i et 8-tal rundt om det ene ben, imellem benene og rundt om det andet ben. Når man er flere sammen, står eleverne ved siden af hinanden, og sender bolden videre til sidemanden, når ens eget 8-tal er færdigt.	4 gange	4 elever sammen
	De små aktivitetsringe kastes op i luften og gribes igen. Når man er flere sammen, kastes ringen til makkeren, som griber. Eleverne kan stå overfor hinanden, på en lang række eller i en stor kreds.	5 gange	5 elever sammen
	Sjippetovet lægges ud på gulvet og eleven hopper forlæns, sidelæns eller baglæns over tovet, fra den ene ende til den anden ende. Når man er flere sammen, deler man sjippetovet og hopper efter hinanden.	6 gange	6 elever sammen

## VARIATIONER

- Eleverne kan være med til at finde på bevægelser/aktiviteterne.

## MATERIALER

Bolde, bløde frisbees, hulahopringe, skumrør, små aktivitetsringe, terninger.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Den voksne når at kaste terningen mange gange, så eleverne når at lave mange forskellige aktiviteter.

# Run for fun – løb fra hvepsen

## FORMÅL

Alle elever har højt aktivitetsniveau i hele bevægelsesbåndets varighed, og eleverne lærer legen godt at kende.

## ANTAL ELEVER

20-30

## BESKRIVELSE

Eleverne går sammen i par og holder i armkrog, mens de løber rundt i et forholdsvis stort afgrænset område. To elever holder ikke i armkrog, men løber rundt for sig selv, hvor den ene er hvepsen, der skal fange den anden, som er "løber", der forsøger at flygte fra hvepsen. Løberen, der flygter fra hvepsen, kan tage fat i armkrog hos ét af de andre par, og så er det dén, der holder armkrog i den modsatte side, der nu skal give slip og flygte fra hvepsen.

Løb fra hvepsen minder om katten efter musen, men her er alle i bevægelse, når de løber rundt sammen i armkrog.

## VARIATIONER

- Sæt flere hvepse og løbere ind i legen.
- Hvepsen og løberen kan bytte roller, når en løber tager fat i armkrog, bliver personen fra dét par til hveps, og hvepsen bliver til løberen, der flygter.

## MATERIALER

Ingen

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle par cirkulerer rundt i let løb. Der er hurtige skift af løber og hveps i legen.

# Forhindringsbaner – GO GO RinGO

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls gennem aktiviteter på en forhindringsbane og styrker deres motorik, balance og koordination gennem aktiviteter med forskellige ringtyper.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Der opsættes en bane med forskellige ringe. Det er vigtigt, at der på banen er god plads til flere elever på en gang, så der ikke opstår kø ved nogle af forhindringerne. Der skal bruges nogle små ringe som "klatrevæg". Ringene lægges tilfældigt ud på gulvet, og børnene skal kravle, så hver hånd og fod er i en ring. Eleverne må flytte en hånd eller en fod på skift.

Hulahopringe lægges i en lang række, hvor eleverne skal hoppe igennem fra ring til ring.

Frisbees eller kegletoppe lægges i en lang række med god afstand mellem hinanden. Her skal eleverne løbe slalom imellem.

Bolde bliver endestationen. Her skal eleverne tage en bold, kaste den op i luften og gribe den igen 5-10 gange, inden de skal videre ud på næste runde.



## VARIATIONER

- Indlæg en pause undervejs, hvor I har mulighed for at snakke om banen med eleverne samt lave justeringer eller forbedringer, før løbet på banen igen sættes i gang.
- I kan selve tegne en bane eller lad eleverne komme med forslag til ændring af banen, når halvdelen af tiden er gået.
- Der kan laves mange forskellige bevægelser med ringene som rekvisitter.
- Afslutningen med en bold kan også være i en basketkurv eller en ring, man skal ramme, før man må fortsætte.
- Eleverne kan være sammen i par, hvor den ene løber, mens den anden holder pause. Lad eleverne skifte makker undervejs.

## MATERIALER

Kegler, små ringe, hulahopringe, frisbees/kegletoppe, bolde.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSLEVEL

Der er flere spor på banen, så der er plads til flere elever og ingen står i kø. Banen har en tilpas længde.

# Puls freestyle – cirkeltræning med rekvisitter

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem intervaltræning af forskellige øvelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne skal igennem en klassisk cirkeltræning med skiftevis puls- og styrkeøvelser. Der arbejdes i 30-45 sekunder på hver post. Én elev arbejder ad gangen, mens den anden holder pause. Når begge elever har lavet øvelsen, skifter alle hold til næste post. Der kan godt være flere par ved samme post.

Cirklen består af otte poster:

- 1: Løft hulahopring fra skuldrene til over hovedet
- 2: Sjippe
- 3: Løb gennem stigen og tilbageløb ved siden af stigen
- 4: Ligge strakt på ryggen, løfte overkroppen op, røre knæ (maveøvelse)
- 5: Boks slag ud i luften, med en aktivitetsring i hver hånd
- 6: Ligge på maven, løfte overkrop op (rygøvelse), mens der trilles en bold fra den ene hånd til den anden hånd.
- 7: Kast en bold op i luften og grib den igen.
- 8: Hoppe med samlet ben over et skumrør

## VARIATIONER

- Spil musik, der passer med arbejdstid, byt, arbejdstid og skifte station.
- Lav et bestemt antal øvelser, frem for at gøre det på tid.

## MATERIALER

Musik, hulahopringe, sjippetov, stige, aktivitetsringe, bolde, skumrør.

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden, når de arbejder. De bliver forpustet og trænger til pausen.

# Dans med power – video #3

## FORMÅL

Eleverne får pulsen op og føler, at de kan følge med i dansene, har det sjovt og mærker succes.

## ANTAL ELEVER

10-50

## BESKRIVELSE

Sæt videoen på med de fire danse/aktiviteter til musik, og lad eleverne følge efter instruktøren.

## Video 3

<https://vimeo.com/445505318>

Better When I'm Dancing (3.00 min)

Girls (4.00 min)

Gangnam Style (4.45 min)

Ingen plan B (3.00 min)

Don't Worry (3.35 min)

## MATERIALER

Storskærm/lærred/hvid væg og projektor med mulighed for også at afspille lyd. Computer med netadgang.

## STED

I en sal eller hal med projektor. Evt. et fællesrum.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle danser med og ingen står stille.

# Leg med terninger – børnekast

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem en masse forskellige aktiviteter og bevægelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne har en terning hver. De kaster terningen tre gange, og hvert kast afgør, hvad de skal lave, hvilken rekvisit, de skal bruge og hvor mange gange, de skal lave bevægelsen.

Eksempel på børnekast: en elev slår 5,3,1, som betyder, at eleven skal hoppe med et skumrør i hånden 1 gang, inden terningen igen kastes. Denne gang slår eleven 3,4,6, som betyder, at eleven skal kravle over hulahopringen 6 gange, inden terningen kastes igen.

Kast	Bevægelse	Rekvisit	Gentagelser
	Kaste og gribe rekvisitten	Bold	1 gang
	Løbe en runde med rekvisitten	Sjippetov	2 gange
	Kravle over rekvisitten	Skumrør	3 gange
	Ramme plet (en kegle) med rekvisitten	Hulahopring	4 gange
	Hoppe over rekvisitten	Aktivitetsring	5 gange
	Lave et trick eller balancere med rekvisitten.	Frisbee	6 gange

## VARIATIONER

- Eleverne kan være med til at bestemme, hvad de forskellige kast betyder.
- Eleverne kan være sammen i par og skiftes til at kaste terningen, hvorefter de laver bevægelserne sammen.

## MATERIALER

Bolde, sjippetove, skumrør, hulahopringe, aktivitetsringe, frisbees, kegler, terninger.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne når at kaste mange gange med deres terning, så de får lavet mange forskellige bevægelser.

# Run for fun – løbekommandørkaptajn

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls igennem sjove instrukser til intervaltræning med forskellige øvelser.

## ANTAL ELEVER

10-30

## BESKRIVELSE

Eleverne står i en rundkreds med kommandørkaptajnen i midten. Det er i starten den voksne. Kommandøren giver en kommando; fx I skal løbe hen og røre ved en mursten, rundt om et træ og hoppe 10 gange i noget sand og komme hurtigst muligt tilbage på jeres plads. Den, der kommer først tilbage/gør det pæneste/mest kreativt, bliver den nye kommandør.

## VARIATIONER

- Antallet af kommandoer og sværhedsgraden kan variere. Kun fantasien sætter grænser.
- Kommandoer kan være differentieret: Alle fra c-klassen skal.../alle i blå tøj skal...resten skal...
- Kommandoer kan varieres ved at slå med en terning for at finde ud af, hvor mange gange, man skal hoppe/løbe/røre ved.
- Lav flere kredse med kaptajner og lad kredsene kæmpe mod hinanden om at være hurtigst.

## MATERIALER

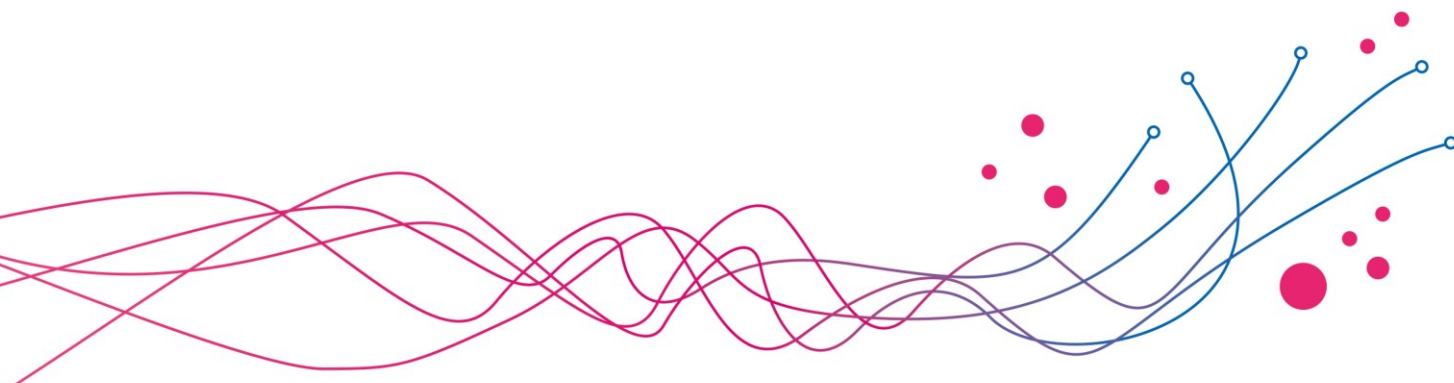
Kommandøren har en sjov hat fx en avispirhat eller anden form for hurtig "udklædning" på.

## STED

Inde eller ude

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSLEVEL

Alle elever forlader hver gang kredsen i løb og udfører kommandoen. Man når mange kommandoer i løbet af bevægelsesbåndet.





# Forhindringsbaner – kaniner på spring

## FORMÅL

Eleverne opnår høj puls gennem aktiviteter på en forhindringsbane.

## ANTAL ELEVER

2-30

## BESKRIVELSE

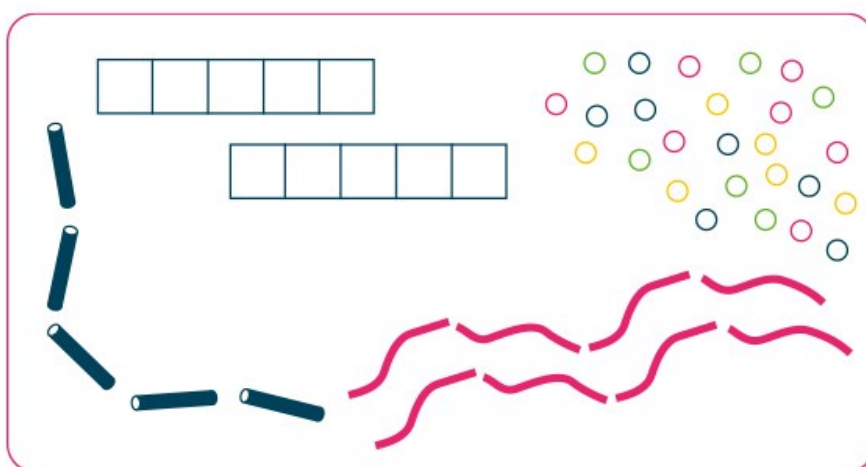
Der opsættes en bane, hvor de vilde kaniner er på spring. De løber stærkt og kan klare forskellige forhindringer, hvor det gælder om at være hurtig på fødderne og let på tå. Det er vigtigt, at der på banen er god plads til flere elever på en gang, så der ikke opstår kø ved nogle af forhindringerne. Banen er lavet af kegler, der guider elever den rigtige vej.

Banen indeholder stiger, hvor eleverne skal sætte fødderne i alle stogens rum og på siden af stigen (højre fod i første felt - venstre fod i første felt - højre fod på siden af første felt - venstre fod på siden af første felt - højre fod i andet felt - venstre fod i andet felt osv.).

Et andet sted på banen møder eleverne de små ringe og skal løbe på tå gennem alle ringe.

Banen byder også på sjippetove, der ligger så lange, de er, på jorden/gulvet. Her skal eleverne gå på line på tovene.

Til sidste på banen ligger der isoleringsrør i forlængelse af hinanden, og eleverne skal hoppe fra side til side langs rækken af rør.



## VARIATIONER

- Indlæg en pause, hvor I har mulighed for at snakke om banen med eleverne samt lave justeringer eller forbedringer, før løbet på banen igen sættes i gang.
- Eleverne er sammen i par og skiftes til at løbe på banen. Den, der ikke løber, hepper rigtig meget på sin makker.
- Lad eleverne gennemføre banen ved at bevæge sig baglæns rundt i både løb og på forhindringerne.
- Prøv at tage tid på hinanden og lad eleverne forsøge at slå deres egen rekord.
- Lav mange andre forhindringer, gerne i terræn, hvor det gælder om at være hurtig.

## MATERIALER

Stige, små ringe, sjippetove, isoleringsrør, kegler.

## STED

Ude eller inde.

## INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Eleverne er i bevægelse hele tiden.