

# SKOLERNES MOTIONS DAG

# 2010

inspiration



# LØB FOR SKOLEELEVER

## INTRODUKTION

Løbeundervisning for børn og unge skal være oplevelsesorienteret og foregå gennem differentieret fællestøring. Alle skal kunne træne sammen, men på hver sit niveau. Idrætstimerne skal være sociale, dynamiske, varierede og indeholde elementer af undervisning, konkurrence og leg.

Fællesskabet og følelsen af at løbetræne sammen med andre fremmer motivationen og viljen til at arbejde. Eleverne skal opleve, at alle kan være med, alle kan klare kravene, og alle får mulighed for at yde deres bedste.

For at undgå at undervisningen bliver kedelig og ensformig, som mange oplever varighedsløb, fokuserer dette materiale på relativt korte (2-8 min) og varierende elementer.

Det er vigtigt, at eleverne oplever løb som andet end varighedsløb. Løb kan bla. læres igennem lege som tagfat, stafetløb, kongens efterfølgere osv. Eleverne "glemmer", at de løber og oplever blot fællesskabet og legen.

Konkurrence i form af fx stafetløb er motiverende og giver intensitet. Det er tankevækkende, at eleverne giver alt hvad de har i et stjernestafetløb, hvor de ikke aner hvilken placering, de har.

Med dette materiale har skolerne fået en håndsækning til spændende træning til og afvikling af Skolernes Motionsdag.

Rigtig god fornøjelse med at løbe i skolen!

## GUIDE TIL MATERIALET

Løbeundervisningen foregår bedst som et forløb, hvor der løbes fx 4-6 uger, og skal helst lede frem til en afslutning fx på Skolernes Motionsdag. Her kan man afslutte konceptet med en eller flere korte løbeevents, som alle kan være sammen om.

Lektionerne kan afvikles i den rækkefølge, de har i materialet. Der kan også plukkes i dem, hvis man vil køre et kortere forløb. Endelig kan man tage elementer fra de forskellige lektioner og sammensætte efter behov og tid.

Lektionerne er planlagt, så de kan benyttes i 90 minutters moduler. Har man mindre tid, kan den enkelte lærer nøjes med at dvæle ved de mest dynamiske elementer og bruge mindre tid på de knapt så dynamiske elementer.

Graden af forklaring i hvert element er reduceret til korte beskrivelser, nærmest som en opskrift. Dette vil være nok for idrætslæreren til at forstå meningen med aktiviteten, og samtidig fremmer det overblikket over de forskellige muligheder i materialet.

### ALLE KLASSETRIN KAN VÆRE MED

De allerfleste elementer i lektionsplanerne kan laves af alle klassetrin. De elementer, som egner sig bedst til bestemte trin, er ledsaget af ikoner, der indikerer hvilke klassetrin.

På side 27-28 er der et par eksempler på lektioner til de helt små elever.



I hver lektionsplan er et element med strækøvelser. Disse findes som små posters bagest i materialet. De er lette at kopiere og lægge ud eller hænge op som vejledning til eleverne.

### IDEBANK

Materialet lægger ligeledes op til, at man selv kan sammensætte lektioner, så de passer til de løbemuligheder, der er i nærområdet. Brug den alfabetiske liste over aktivitetsforslag som idebank.

# IDÉBANK

<b>Aktivitet</b>	<b>Lektion</b>	<b>Elevgruppe</b>
6-dages løb	Lektion 2	Alle
Bakkestafet	Lektion 11	Alle
Bike and run	Lektion 10	6.-9. kl.
Blindeløb	Lektion 2	4.-9. kl.
Casinoløb	Lektion 12	Alle
Ekstrem løb	Lektion 14	4.-9. kl.
Fartleg	Lektion 1 og 2	4.-9. kl.
Forhindringsstafetløb	Lektion 5	Alle
Formel 1 race	Lektion for små elever	Alle
Gemme-hente-finde-leg	Lektion for små elever	Alle
Gruppeløb	Lektion 9	Alle
Halefangeleg med spejl	Lektion 3	Alle
Holdløb med opgaver	Lektion 7	Alle
Idrætscross gruppeleg	Lektion 7	Alle
Intervaltræning	Lektion 4	4.-9. kl.
Kongens efterfølgere	Lektion 1 og 6	Alle
Kongens efterfølgere på tid	Lektion 8	4.-9. kl.
Kort stafet	Lektion 1	Alle
Kædetagfat	Lektion 2	Alle
Linjeløb	Lektion 11	Alle
Løbeleg	Lektion 1	Alle
Madløb	Lektion 9	Alle
Opgaveløb	Lektion 4	Alle
Opgavetagfat	Lektion for små elever	Alle
Opsamlingsløb	Lektion for små elever	Alle
Pulstræning	Lektion 6	6.-9. kl.
Ressourceløb	Lektion 8	Alle
Rytmeløb	Lektion 5	Alle
Rækkefølgeleg	Lektion 1	Alle
Slalombaneløb	Lektion 3	Alle
Slangen bider sig i halen	Lektion 13	Alle
Stjernestafet	Lektion 3	Alle
Tagfat med "frierrunde"	Lektion 4	Alle
Terningeløb	Lektion for små elever	Alle
Trøjestafet	Lektion for små elever	Alle
Uendeligt løb	Lektion 14	Alle
Øvelsesstafet	Lektion 8	4.-9. kl.

## LØB OVERALT

Materialet inspirerer til at lave løb i forskellige omgivelser. Kreativ tænkning er det allervigtigste. Løb kan foregå mange steder; i skolegården, på en parkeringsplads, i en park, på en fodboldbane, på stisystemer, i skov, på stadion mv. Undervisningen kan bygges op, så der løbes på korte rundstrækninger, i stjerner, frem og tilbage, på kryds og tværs, således at eleverne får en følelse af, at de løber sammen. Der må gerne være forhindringer som kan indgå i aktiviteterne – fx parkerede biler, træer, trapper, skulpturer, skilte, bænke, muldvarpeskud osv.

En del af øvelserne angiver en bestemt distance, der skal løbes. Denne kan udmåles på en cykel med cykelcomputer, med en gps eller simpelthen ved at "skridte" distancen ud. Find ud af hvor mange skridt, du bruger på 20 m. (brug et målebånd til boldkast) og gang op til den distance du skal bruge! Løb selv en tur ud og afdæk dit lokale område for muligheder. Husk at medbringe din kreativitet.

I mange af elementerne vil det være en fordel, hvis læreren kan se sine elever hele tiden. Det er nemmere at undervise og guide elever, hvis man kan se dem hele tiden. Samtidig vil det motivere eleverne, at de har lærerens fulde opmærksomhed.

## TEKNIK OG STABILITET

Da børn og unge bevæger sig mindre end tidligere generationer og derfor ikke har de samme fysiske forudsætninger, er det nødvendigt at kombinere løbetræning med dynamisk udholdenhedstræning, stabilitetstræning og spændstighedstræning. Alle lektioner indeholder elementer med leg, spændstighedstræning, teknik og strækøvelser.

Det gør undervisningen dynamisk og varierende, og det fastholder og motiverer eleverne til at være opmærksomme og aktive gennem hele lektionen.

Stabilitet/spændstighedsøvelser er ligeledes relevant motorisk træning for indskolingen.

## EVALUERING AF FORLØBET

Bagest i materialet findes to forskellige kopiark til evaluering.

Der er "Barometer" og "Løbelogbog".

Barometeret giver en visuel indikation af, hvad eleven oplevede i løbet af lektionen. De forskellige lektioners barometre kan gemmes fra gang til gang, så det er muligt at følge med i den enkelte elevs udvikling. Barometeret kan ledsages af en fælles snak om den pågældende lektion. Barometeret kan også laves fysisk, fx i skolegården med kridt eller på stranden med sten.

"Løbe logbogen" fungerer som "selvrefleksionsskema". Skemaets spørgsmål understøtter flere trinmål for idræt – fx "erkende og beherske egne reaktioner, både fysisk og psykisk" (trinmål efter 9. klassetrin, idrættens værdier)

"Løbe Logbogen" skal ikke nødvendigvis bruges efter hver lektion, men ca. 3 gange i løbet af en periode med løb. Idrætslæreren kan samle elevernes noter ind hver gang og bruge det til en idrætslogbog eller blot som støtte til en evalueringssnak, når forløbet er omme.

## FÆLLES MÅL TÆNKES IND

Generelt er der en del at hente gennem løbetræning, når undervisningen skal funderes i Fælles Mål. Løb er en helt basal bevægelsesform, som går igen i Fælles Mål mange steder.

Eksempel:

### TRINMÅL EFTER 2. KLASSE:

“Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje”.  
“Udføre enkle former for løb, spring og kast”.

### TRINMÅL EFTER 5. KLASSE:

“beherske flere former for løb, spring og kast”.  
“kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition”.

### TRINMÅL EFTER 7. KLASSE:

“Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast”.  
“Kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning”.

### TRINMÅL EFTER 9. KLASSE:

“Mestre tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast”.  
“Forholde sig til tillempede former for ekstrem idræt”.



## OVERORDNEDE BEGREBER OG EKSEMPLER

### FARTLEG

Fartleg er en træningsform, der er opfundet i 1950'erne i Sverige. Den er primært brugt af konkurrenceløbere, men kan med stor fordel benyttes i undervisningen. Ideen med fartleg er, at man løber i små grupper af 3-4 elever, helst på samme løbeniveau. Man udnytter terrænet og leger i forskellige former for tempo fra 3-5 sekunders sprint til 3-5 minutters varighedsløb. I modsætning til intervaltræning hvor pauserne er beregnet på at få pulsen under 100, er pauserne her karakteriseret ved, at farten blot nedsættes. Af hensyn til målgruppens forudsætninger bør fartlegen organiseres som 3-4 sæt af 5-8 minutters varighed.

Fordelen ved fartleg er, at man bevarer et godt overblik og samtidig har mulighed for at samle eleverne efter hver del. Eleverne får på den måde lettere ved at overskue træningen, og ingen føler at de er "bagud". Hvis det kniber med at vente på hinanden, kan de få til opgave at løbe med hinanden i hænderne.

Fartleg er en induktiv træningsform, og rammerne bør derfor være brede. Temposkift bestemmes af lyst, terræn og niveau. Alligevel kan det af pædagogiske årsager være en fordel at styre træningen, fx som distancefartleg.

### KREATIV FARTLEG

Når eleverne får rammer med plads til kreativ udfoldelse, opstår der ofte dynamik. Kreativ fartleg er et godt eksempel. Rammerne kan være skolegården, fodboldbanen osv. Hver elev får til opgave at føre 1-3 minutter. I dette tidsrum skal eleven løbe så kreativt som muligt. Dvs. at der må løbes baglæns, sidelæns, slås kolbøtter, løbes 10 gange rundt om en lygtepæl, hinkes, hoppes, løbes med høje knæløft osv. - kun fantasien sætter grænser. De andre elever skal blot følge den førende. Den førende elev skal samtidig sikre, at gruppen hele tiden løber sammen.

### FASTLAGT TID/DISTANCEFARTLEG

I denne type fartleg sikres, at eleverne ikke kun løber korte sprintryk, men også får arbejdet aerobt. Bestem rykkenes varighed enten tids- eller distancemæssigt. Fx 2 minutter, 3 minutter, 1 minutter osv. eller 500 meter, 400 meter, 700 meter osv.

### BAKKEFARTLEG

Her kræves en bakke - helst med en 200-1000 meter rundstrækning. Læreren kan definere forskellige zoner på ruten, hvor der må løbes stærkt. Fx opad bakke eller på de lige stykker.

Der er følgende muligheder

- De kan skiftes til at føre 1 omgang
- Alle skal rykke 1 gang pr. omgang
- Der skal rykkes 4 gange pr. omgang

## TIDSLEG

Koncentrationen kan være svær at bevare under løb. Tankerne har frit spil og kan gå i alle retninger både positivt og negativt. Gennem opgaveløb kan man træne koncentrationsevnen. Når eleverne får noget konkret at fokusere på, glemmer de, at de løber, og tiden går hurtigt.

Som oplæg til tidslegen kan læreren ganske kort give et bud på, hvordan man kan tælle sekunder. Det giver eleverne en ide om, hvor lang tid man skal løbe.

Eleverne deles op i tre-mandsgrupper. De 3 elever får hver sit bogstav fx A, B, C.

A får til opgave at løbe 3 minutter, B får til opgave at løbe 2.30 minutter, og C skal løbe 2.45 minutter. A starter. Hver elev skal nu efter tur føre og forsøge, uden at kigge på uret, at ramme den udstukne tid. Når A mener, at tiden er gået, siger han "stop". Gruppen stopper, kigger på uret og finder ud af, hvor langt A var fra målet fx 20 sekunder.

Tidslegen kan løbes af tre til fire sæt af 8-10 minutter. Opgaverne kan ændres i hvert sæt. Hvis man ønsker mere intensitet, kan der konkurreres.

Som ekstra incitament kan det besluttes, at de to i gruppen, der ikke fører, skal forsøge at ødelægge den førendes koncentration. De kan tale under løbeturen, tælle med, synge, skubbe lidt osv. Det giver grin og sjov.

## TIDSLEG PÅ RUNDSTRÆKNING

De fleste elever elsker at konkurrere, især hvis de oplever succes. I denne træningsform kan alle vinde. Det handler ikke om at være i bedst form, men om at kunne beregne tiden.

Lav en rundstrækning på 200-300 meter. Lad eleverne løbe en omgang i et tempo, de mener, at de kan holde i 1-2 km. Derefter løbes 5 minutter, 4 minutter, 3 minutter, 2 minutter og 1 minut (kan ændres efter lyst og behov).

Alle elever starter samtidig. De løber roligt i deres eget tempo. Der må ikke tales undervejs. Når de mener, at tiden er gået, siger de "stop". Læreren noterer tiden, og når alle er stoppet, samles der op, hvorefter der startes på 4 minutter. Til slut beregnes hvor mange sekunder/minutter, eleverne hver især var fra at løbe på den rigtige tid.

Når eleverne har udviklet sig og fået en god fornemmelse af, med hvilken hastighed de løber, kan der konkurreres på 3 km eller 5 km. Her skal de selv forudsige deres sluttid.

## KONGENS EFTERFØLGER


Denne velkendte leg er yderst brugbar til opvarmning, da der hver gang kan laves en ny version. Det, at eleverne selv kan sætte deres præg på legen, og at tempo og rutevalg bliver på deres præmisser, fungerer godt. Samtidig får eleverne mulighed for at starte langsomt, hvilket netop er meningen i en opvarmning.

## CYKLING/LØB (BIKE AND RUN)

Som introduktion til varighedsløb er cykling/løb ideelt. 2-3 elever deler en cykel og skiftes til at cykle/løbe.

Denne træningsform har flere fordele. Træningspasset kan strække sig over 45-60 minutter. Eleverne kommer vidt omkring og oplever en masse. Det er relativt blidt for benene, og alle har mulighed for at få positive oplevelser.





Der kan konkurreres, eller opgaven kan lyde på at være ude et bestemt minuttal - fx 60 minutter. Det kræver tidsfornemmelse og strategisk tænkning.

Holdfølelsen får ofte de mindst motiverede til at gøre deres bedste. Husk hjelmen!

### FORHINDRINGSLØB

Når løb bliver mikset med interessante og sjove opgaver og forhindringer, får eleverne en helt anden og mere intensiv oplevelse. Samtidig bliver træningen bredere orienteret, idet den stiller krav til balance, styrke, koordination osv. Hvis det samtidig kombineres med stafet, bliver det ofte meget intenst og dynamisk.

Fordelen ved forhindringsløb er, at det kan løbes mange steder. Hvis læreren har øje for landskabet omkring sig, kan skilte, blomsterkummer, trapper, bænke osv. udnyttes til god og spændende "løbelir."

### EKSTREMLØB

Af og til kan det være inspirerende at gøre undervisningen ekstremt udfordrende. Det behøver ikke handle om ekstremt lange distancer, men mere om de forhold man løber under. Vandpytteløb, sne-driveløb, løb i sand, klitter, vandkant, ekstremt bakkeløb, løb hvor en lille bæk skal passeres mm. Kun fantasien sætter grænser, bare det er anderledes og uforudsigeligt.

### AFJOGNING

Da mange af løbeøvelserne er intense, er det en fordel at afslutte træningen med lidt afjogning. Det "vasker" affaldsstoffer ud af kroppen og fremmer restitutionen. Let løb er samtidig en god oplevelse at afslutte timen på, fordi der bliver snakket og eleverne får fri tid til sammen at reflektere over dagens idrætstime.

# LEKTIONER

## 1. LEKTION

### TEMAER: FARTLEG/INTERVALTRÆNING

#### OPVARMNING

##### RÆKKEFØLGELEG

Del eleverne i grupper af 8-10 elever. Lad eleverne jogge rundt på et mindre areal imellem hinanden. Når læreren råber "NU", skal eleverne i hver gruppe stille op på række efter forskellige kriterier:

1. Nummerorden efter skostørrelse, 2. Nummerorden efter husnummer, 3. Alfabetisk efter navn, 4. Nuance af hårfarve (lys-mørk). Læreren kan selv finde på andre kriterier eller blot gøre det sværere. De ældste kan fx stille sig op i nummerorden efter telefonnummer eller cpr-nr.

#### STRÆKØVELSER

Achillessene, lægmuskel, hasemuskel og hoftebøjler. Se illustrationer på side 40

#### LØBELEG

Elev stilles op i en cirkel. Hver enkelt elev skal tænke på en anden elev. Når øvelsen starter, skal der hele tiden være en elev imellem den, man tænker på, og sig selv. Øvelsen gentages, hvor elever holder hinanden i hånden parvis. Til slut laves den, hvor eleverne i hold à 3 holder hinanden i hånden.

#### LØBETEKNIK/SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

3 x 10 m høje knæløft

3 x 10 m hælsparke

3 x 100 m stigningsløb. Dvs. løb med stigende hastighed.

4.-9.  
KL

#### FARTLEG

3 x 1 minuts fartleg. Grupper à 3. Hver elev fører 1 minut. I dette minut skal der sprintes 10 m mindst to gange. De 2 andre skal forsøge at følge med.

#### STABILITET

- Hold à 2 elever. Eleverne holder fast i hinanden og hinker 30 sek. på venstre ben og 30 sek. på højre ben.
- Stå på et ben med hænderne hængende ned. Balancer frem på forfoden, ud til siden på foden, ind mod midten af foden. Derefter skiftes til det andet ben.
- Lig på alle fire. Hæv højre ben og venstre arm langsomt, skift derefter roligt position til venstre ben og højre arm.

### STAFET-KORTSTAFET PÅ 20 M

Hold ã 3 elever. 2 elever står på startstregen, den sidste går 20 meter væk til et punkt, hvor man skal skifte. 1. elev løber frem til skifepunktet, hvor 2. elev står klar og løber tilbage til 3. elev, der løber ud til skifepunktet, hvor 1. elev er klar til at løbe og så fremdeles. Der kan løbes et vist antal gange, fx 10 ture pr. elev, altså 30 i alt. Stafetten er også sjov, hvis der blot løbes et givent antal minutter, og eleverne tæller hvor mange ture, de når i alt. Du kan udvikle på stafetten med eleverne. Lad dem komme med forslag. Hvad skal man gøre, hver gang der skiftes? En tur i armkrog, et knus eller kravle gennem hinandens ben?

### AFJOGNING

Der joggles af i 3-5 minutter hvor eleverne i grupper af 4 løber med hinanden i hånden.

## 2. LEKTION

### TEMAER: FARTLEG, 6-DAGES LØB

#### OPVARMNING

##### KONGENS EFTERFØLGERE

Grupper à 3 elever. Hver elev skiftes til at føre 1-2 minutter. Efter 2 minutter samles der op, og legen gentages 2 til 3 gange. Temaet er kreativitet. Brug området - fx skolegården. Løb op ad trapper, rundt om træer osv. Tempoet er roligt og konkurrence er forbudt.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

##### SPÆNDSTIGHEDS- OG HURTIGHEDSTRÆNING

- 3 x 10 meter sprint med kortest mulige skridt
- 3 x 10 m med lange skridt
- 3 x 10 m baglæns sprint

##### BLINDELØB

4-9  
KL

Hold à 3 elever. Eleverne holder hinanden i hånden. Den ene løber med åbne øjne. De to andre løber med lukkede øjne. Der løbes i 1 -2 minutter hvorefter der skiftes, således at alle 3 elever prøver at være seende. Der løbes på et lille område på ca. 10 x 10 m. Der må gerne være mange elever med, så kommunikation bliver vigtig. For de ældste kan legen laves mere udfordrende. Lad dem løbe baglæns eller hoppe på begge ben med lukkede øjne.

##### FARTLEG – LÆRERSTYRET

Lav en rund/oval bane på ca. 150 m. Der startes med langsomt løb, hvorefter læreren fløjter, og alle sprinter. Læreren afgør distancens længde (max. 130 m). Herefter løbes der igen langsomt.

Træningen er individuel, men der trænes sammen. Der kan løbes i korte serier af 2-3 minutter med indlagte pauser.

##### 6-DAGES LØB

Brug banen fra fartleg på ca. 150 m. Hold à 2 elever, som starter forskellige steder på banen. Den ene løber rundt på banen, mens den anden går rundt. Når løberen når den gående, skiftes der. Løb fx 3 runder hver, hvorefter banen vendes om, og der løbes den anden vej.

##### AFJOGNING

Der joggles af i 3-5 minutter hvor eleverne i grupper à 4 løber med hinanden i hånden.

### 3. LEKTION

TEMAER: TAGFAT, STJERNESTAFET

#### OPVARMNING

##### SLALOMBANELØB

Brug en bane på ca. 150 m. Der placeres fx kegler med 3-5 meters mellemrum. Keglerne kan placeres så banen bliver mere eller mindre udfordrende. Eleverne inddeles i grupper à 3 og løber med hinanden i hånden. Banen gennemføres 3-4 gange.

3 x 100 m stigningsløb: Eleverne starter med at løbe på hælene, derefter på midtfoden og til slut sprintes på forfoden.

#### HALEFANGELEG MED SPEJL

Brug et areal på 20 x 20 m. Hver elev har en overtrækstrøje (hale) fastgjort i bukselinningen. Legen er alle mod alle, og det gælder om at samle flest haler. Når man har mistet sin "hale", laver man en øvelse, til man bliver befriet af en anden uden hale. Det kan være balance på et ben, armstrækninger, "planken", løb på stedet osv. Befrielsen sker ved, at der kommer en anden og spejler sig. Man laver øvelsen 10 gange over for hinanden.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

- 3 x 10 m tågang
- 3 x 10 m hælfgang
- 3 x 10 m på gang på indersiden af foden
- 3 x 10 m på ydersiden af foden
- 3 x 10 m lunges: Gå med lange skridt, og lad kroppen falde forover.

#### STJERNESTAFET

Banen er 20-30 meter fra skiftezone til posterne. Der er 5 poster med hvert sit "ben", der skal løbes. Posterne må tages i vilkårlig rækkefølge, hvilket betyder, at ingen ved hvem der fører. Man kan øge længden på stafetten, ved at gennemføre posterne to gange. Stafetten kan laves på mange måder med mange forskellige øvelser indlagt efter hvert ben. Her nævnes blot 5:

- 15 mavebøjninger
- 10 armstrækninger (kan gøres lettere ved, at man støtter på knæene).
- 3 reaktionsøvelser. Eleverne ligger på ryggen. På et signal vender man sig om og ligger på maven, derefter rejser man sig og foretager et hop på samlede ben og så løber man 10-15 m.
- Baglæns sprint ud til posten derefter 10 rygbøjninger
- 10 x rundt om en kegle (træning af vestibulær sans)

#### AFJOGNING

Der joggles af i 3-5 minutter hvor eleverne i grupper à 4 løber med hinanden i hånden.

## 4. LEKTION

### TEMA: INTERVALTRÆNING

#### OPVARMNING

#### OPGAVELØB

Hold à 4 elever, der løber med hinanden i hånden. Der løbes på fx en fodboldbane eller i en skolegård, gerne et sted hvor man kan skifte retning eller forcere et par små forhindringer. Der laves en bane på 150-200 m. Når eleverne har gennemført banen, løses en opgave. Derefter gennemføres banen igen, og en ny opgave løses osv. Der kan laves mange forskellige opgaver.

Her nogle eksempler:

- 20 sek. høje knæløft på stedet
- 10 m trillebørgang for alle holdets deltagere
- En elev bæres 10 meter. Alle holdets deltagere skal røre ved den elev der bæres. Alle 4 elever skal bæres gennem 10 meterbanen
- 3 x 30 m sprint
- 10 mavebøjninger
- Huskeopgaver hvor holdet får lov at se på et antal genstande i fx 10 sek. Herefter skal man løbe en omgang og remse genstandene op. For hver genstand, som man ikke kan huske, laves 10 sprællemænd.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### TEKNIKTRÆNING

- 3 x 10 m høje knæløft
- 3 x 10 m hælspark
- 3 x 10 m sprint med korte skridt og stive ben
- 3 x 10 m sprint på hælene

#### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

- Stå på et ben med hænderne hængende ned. Balancer frem på forfoden, ud til siden på foden, ind mod midten af foden. Derefter skiftes til det andet ben.
- Liggende på alle fire: hæv højre ben og venstre arm langsomt. Skift derefter roligt position til venstre ben og højre arm.
- Planken: Lig på maven parvis med ansigtet vendt mod hinanden. Hvil på underarmene og tæerne. Hæv kroppen og spænd i hele kroppen. Hold spændingen til den ene ikke kan mere.

4.-9.  
KL

#### INTERVALTRÆNING

Lav en rund/oval bane på 150-200 meter på en græsplane, parkeringsplads eller lignede. Marker banen med 5-10 små kegler eller toppe.

Lad eleverne løbe 3 omgange i et tempo, de føler, at de kan løbe i længere tid. Tag tid på sidste omgang, og brug den som idealtid.



Det optimale er, at eleverne selv har stopure. Øvelsen kan dog styres af læreren, der har et stopur, eller bruger sin mobiltelefon til at tage tid. Det kræver blot, at alle starter samtidig. Når eleverne når målstregen råbes tiden, som de noterer på hvert sit tidsskema. Se illustration.

Nu skal eleverne løbe 8 omgange og forsøge at ramme idealtiden hver gang. Efter hver runde noteres tiden i pausen, som er 1 minut. Lad derefter eleverne løbe 3 omgange uden ur. Her skal de løbe på fornemmelsen, og læreren fortæller omgangstiden. Lav igen samlet start. Beregn til slut, hvor langt hver elev var fra idealtiden på de 3 omgange uden ur.

Navn	Idealtid (3. omg)	1	2	3	4	5	6	7	8	1 (uden ur)	2 (uden ur)	3 (uden ur)	Tidsdifference 3 tider uden ur i fh.t. idealtid
Peter	40 sek.	37	39	40	41	40	40	41	39	37	45	40	8 sek.

#### AFJOGNING

Der joggles af i 3-5 minutter hvor eleverne i grupper à 4 løber med hinanden i hånden.



## 5. LEKTION

### TEMA: FORHINDRINGSSTAFETLØB

#### OPVARMNING

##### RYTMELØB

Der løbes 5 x 100 m med 15 sek. pause. Tempoet skal være langsomt. Eleverne skal tælle deres skridt og de skal løbe lige mange skridt, på hver 100 m.

##### TAGFAT MED "FRIERRUNDE"

Lav en firkantet bane. Udnævn 4-6 fangere, der får overtrækstrøje på. Når eleverne bliver fanget, skal de løbe en omgang rundt om banen, før de er "fri" og kan være med i legen igen. Fangerne skifter overtrækstrøje, når de har fanget 5 elever. 6. elev, der fanges, bliver ny fanger.

Kan varieres, så "strafunden" udføres som hink, baglæns løb, gadedrengeløb el. lign.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

##### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

Lav en bane på 10 m. Del eleverne i grupper à 4. Eleverne står side om side og holder om hinanden ved hoften. Der hinkes sammen på højre fod de første 10 meter. Der løbes tilbage (stadig uden at slippe hinanden), derefter hinkes på venstre fod de første 10 meter, og der løbes tilbage. Derefter hoppes på begge ben de første 10 meter, og der løbes tilbage. Dette gentages 2-3 gange.

Der kan evt. konkurreres, fx i:

3 x 10 m baglæns sprint

3 x 10 m løb med så lange skridt som muligt

3 x 10 m sprint med korte skridt

##### FORHINDRINGSSTAFETLØB

Del eleverne i grupper à 3. Lav forhindringsbaner på 75 m-100 m. Den kan eksempelvis bestå af kegler, hvor der løbes slalomløb, hulahopringe der skal kravles igennem, 20 meter baglæns løb, et bord der skal kravles under, en hulahopring der skal løbes rundt om, hulahopringe der skal hoppes igennem osv. Mulighederne er utallige.

Der løbes sæt à 3 runder pr. hold. Det gør man 3 gange i alt, så alle får 9 ture i alt.

Differentier i længde og antal afhængig af klassetrin.

Det er nødvendigt med flere baner, så der ikke bliver kø ved forhindringerne.

##### AFJOGNING

Der joggles af individuelt i 3-5 minutter. Fx rundt på fodboldbanen 2 gange.

## 6. LEKTION



### TEMA: PULSTRÆNING

Er der mulighed for det, så udstyr hver elev med et pulsur. De kan evt. låne sig til et ur, som medbringes til idrætstimen. Ellers bruges blot manuel pulsmåling.

Start med lidt teori omkring puls. Hvor mærkes den bedst?

Eleverne ligger på ryggen helt afslappede et par minutter. Lad dem finde pulsen fx på 6 sek. (og gang med 10).

Forklar om pulsens betydning.

Lad eleverne beregne maksimalpuls, dvs. 220 slag minus alder. Lad dem derefter beregne 70 procent, 80 procent og 90 procent af maksimalpuls. Reglen om 220 slag minus alder bruges ikke mere i fysiologisk sammenhæng, da der er for store individuelle forskelle, men det kan fint benyttes i en undervisningssituation som en rettesnor.



### OPVARMNING

#### KONGENS EFTERFØLGERE

Hold à 3 elever. Hver elev skiftes til at føre 1 minut. Efter 3 minutter samles der op, og øvelsen gentages 2-3 gange. Temaet er kreativitet. Brug området - fx skolegården. Løb op ad trapper, rundt om træer osv. Tempoet er roligt og konkurrence er forbudt. Tjek pulsen hver 30. sek. i 2 minutter og se, hvor hurtigt den falder.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

Trappetræning - 10-15 trappetrin:

Tre gange sprint på hvert trin

Tre gange sprint på hvert andet trin

Tre gange sprint på hvert tredje trin

Hink op på hvert trin 2 gange på højre ben efterfulgt af 2 gange på venstre ben

Hop 2 trin op og 1 ned, 2 trin op 1 ned osv. Gentages 2 gange.



### PULSTRÆNING

Løb 3 minutter roligt. Tag pulsen. Løb igen når pulsen er under 100.

Løb 3 minutter hurtigere. Tag pulsen. Løb igen, når pulsen er under 100.

Løb 200-300 m på fuld speed. Tag pulsen. Løb igen, når pulsen er under 100.

Gentages nogle gange.

#### STAFETLØB

Inddel eleverne i hold à 3. Eleverne løber 10 x 20 m frem og tilbage. Dvs., hver elev løber 10 ture. Der afsluttes med pulsmåling til sidst.

#### AFJOGNING

Der joggles af i 2-5 minutter.

## 7. LEKTION

### TEMA: IDRÆTSCROSSLØB

#### OPVARMNING

Eleverne inddeles i hold à 2-5 deltagere. De varmer op sammen, fx med kongens efterfølgere eller anden leg, hvor man jogger i roligt tempo

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### HOLDLØB MED OPGAVER

For at sikre at holddeltagerne løber sammen, kan de bindes sammen med lidt sejlgarn omkring livet, eller man kan bede dem løbe sammen i en hulahopring, cykelslange etc. Man skal tage hensyn til hinanden og sikre, at alle på holdet "overlever".

Lav en 200-400 m bane som skal gennemføres efter hver opgave. Det kan også være en kortere bane, der gennemføres to gange efter hver opgave.

1. tur: Rebus
2. tur: Måling af holdets samlede puls
3. tur: Skyd til mål. Fx en hulahopring og 2 tennisbolde pr. holddeltager. For hver bold, der ikke bliver liggende i hulahopringen, laves fx 5 mavebøjninger, eller der løbes 20 m pr. bold ("straf").
4. tur: Rebus
5. tur: Quiz. Svar på 5 spørgsmål (eller mere). Forkerte svar giver en "straf".
6. tur: Bæreopgave. Der laves en lille forhindringsbane på ca. 20 m, hvor hver holddeltager skal bæres igennem af de andre. Alle på holdet skal bære.
7. tur: Blindeforhindringsbane. Lav en simpel bane med lidt slalom og over/under. Alle på nær én får bind for øjnene. Den seende skal lede de andre gennem banen.
8. tur: Læg en masse ting ud, som er svære at bære. Fx 10 tennisbolde. Hver holddeltager skal transportere boldene fra punkt a til b. Boldene må ikke tabes. En holddeltager ad gangen bærer boldene. Når alle holddeltagere har båret boldene er opgaven slut.
9. tur: Talbane. Stil 10 kegler op på halvdelen af en fodboldbane. Under 8 af keglene er der skrevet et tal. Eleverne skal samle tallene sammen og finde summen. Eleverne skal skiftes til at løbe og må kun løbe ud til en kegle af gangen. Herefter skal de løbe tilbage til starten og melde om der var et nummer, og hvilket nummer det var. Opgaven kræver overblik, så man ikke løber ud til de samme kegler flere gange.
10. tur: Regneopgave med plus, minus, gange og division.

Målret i øvrigt opgaverne til det klassetrin der arbejdes med.

#### AFJOGNING

Der jogges af i 2-5 minutter.

## 8. LEKTION

### TEMA: RESSOURCE LØB

#### OPVARMNING

Inddel eleverne i grupper à 5 personer. Der varmes op i grupperne med langsomt løb i 3-4 minutter.

4-9.  
KL

#### KONGENS EFTERFØLGERE PÅ TID

Der løbes i grupperne. Hver løber har til opgave at føre i 1 minutter. Den førende må ikke kigge på uret. En af de andre starter stopuret, og den førende skal forsøge at ramme den planlagte tid af 1 minut uden at kigge på uret. Når den førende løber mener, at der er gået 1 minut, siges der "stop". Tiden kontrolleres, og der startes forfra med løber nr. 2. Det er bedst, hvis der er et ur/mobil med stopur på hvert hold. Men tiden kan dog styres af læreren, hvis der løbes i nærheden af læreren. Ruten kan foregå på en rundbane af 200-400 meters længde eller blot i nærområdet. Efter første runde samles alle, og der evalueres på tiderne. Øvelsen kan gøres sjovere ved, at de der ikke fører har til opgave at distrahere den førende. Det kan gøres ved at snakke, tælle, synge, løbe ind foran hinanden osv.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### RESSOURCELØB

Banen organiseres som stjerneløb, hvor hvert ben har forskellige distancer fra 20 m til 400 m. Der skal være samme antal "ben", som der er deltagere pr. hold, i dette tilfælde 5. Banen kan gennemføres flere gange.

Før løbet sættes i gang, får eleverne mulighed for at diskutere strategi. Hvem løber de forskellige "ben", og i hvilken rækkefølge skal "benene" løbes. Løbet kan kombineres med cirkeltræning for dem, der venter på at løbe.

Afslutning: Diskuter de valgte strategier. Lykkedes strategien? Udnyttede holdet sine ressourcer? Havde man valgt de rigtige elever til de forskellige distancer? Hvem bestemte rækkefølgen? osv.

#### AFJOGNING

Der afjogges ikke.

## 9. LEKTION

TEMA: MADLØB

4.-9.  
KL

OPVARMNING

ØVELSESSTAFET

Del klassen i 4 lige store hold og giv hvert hold, en kegle at starte ved. Læreren stiller sig ca. 30 m væk og har en spand eller pose med en række sedler i. På hver seddel står en øvelse, fx hoppe med samlede ben, hoppe på et ben, møllesving, sprællemænd, armstrækkere etc. Første elev på hvert hold løber ud til læreren og trækker en seddel, læser øvelsen og løber tilbage til holdet og siger hvilken øvelse, de skal lave. Hele holdet laver øvelsen, mens næste elev løber ud til læreren og trækker en ny øvelse, osv.

GRUPPELØB

Lav rute på ca. 200 m, gerne med lidt variation, fx gennem sand, over en lille vold etc. Grupper af 4 elever. De tre elever løber af sted på ruten, mens den sidste går af sted. Når løberne når den gående, skiftes der, så en ny elev fra holdet går, og de andre tre løber videre. Aktiviteten køres i ca. 4 minutter og gentages så 2 gange.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

MADLØB

Der lægges forskellige remedier ud på sportspladsen. Leverpostej, rugbrød, agurk, salat, en kniv, en gaffel, en paptallerken, et glas osv.

Distancen ud til hver ting kan variere i længden fra 200 m til 500 m.

Lav hold à 4 elever, der løber sammen - alle skal med.

Lav en liste med den rækkefølge, maden skal hentes i. Hver gruppe få denne rækkefølge udstukket og får besked på hvilken ting, de skal hente først. Herefter skal de blot følge listen fortløbende, til det hele er hentet ind.

Når det hele er samlet ind, designes maden og præsenteres til slut.

De forskellige hold stemmer om hvilken præsentation, der er bedst, men må ikke stemme på sig selv.

Det kan også organiseres som et bogstav/rebusløb eller et talløb, hvor en række tal indsamles og beregnes til et samlet resultat, når de er indsamlet. Jo højere tal jo sjovere og sværere.



## 10. LEKTION

6-9  
KL

### TEMA: BIKE AND RUN

Som introduktion til varighedsløb kan man med stor succes bruge bike and run.

Fordelen er, at eleverne når langt omkring, og oplever mere, end de ville på en løbetur. Cykling er ikke vægtbærende på samme måde som løb og skåner derfor led. Cykling giver dog en effekt på kredsløbet, som kan overføres til løb.

To eller tre elever deles om en cykel og en hjelm. Opgaven lyder på, at nå så langt som muligt på 45 minutter på en ud- og hjemrute og være tilbage præcis 45 minutter senere. Man er ofte hurtigere på sidste halvdel, så man skal længere ud end halvdelen af tiden.

Det kan også organiseres på en rute hele vejen rundt om skolen. Rundstrækningen skal dog helst være mindst 500 m.

Det kan være en god ide at starte med denne lektion, når I skal til at arbejde med løb. Det giver eleverne en god fornemmelse af, at de kan arbejde i 45 minutter eller mere uden pause! For nogle vil det være grænseoverskridende.

Hvis eleverne har svært ved at disponere selv, kan læreren instruere dem i at skifte hvert andet minut. Husk at pointere, at hjelmen også skal skiftes, og at cyklen skal holde stille, når der skiftes.

Holdmæssigt kan bike and run organiseres på mange måder. Der kan være 4 elever med 2 cykler, 5 elever med 3 cykler, 6 elever med 3 cykler og 7 elever med 4 cykler.

Er eleverne ikke i form, kan der være 4 elever med 3 cykler. Men det betyder naturligvis, at der bliver løbet mindre.

Det kan ikke anbefales at lave dette som en konkurrence, hvor det gælder om at komme først, da konkurrencemomentet kan medføre febrilske cykelskift eller styrt. Vil man konkurrere, så aftal, at cykelskift foregår stående stille.

Afslutningsvis kan I snakke om, hvordan holdet disponerede. Fik alle både løbet og cyklet? Hvordan skiftede I? Lektionen kan gentages efter nogle uger, og eleverne kan bruge erfaringerne fra sidst. Kør en time denne gang.

# 11. LEKTION

## TEMA: BAKKETRÆNING

### OPVARMNING

#### LINJELØB

Vælg et område at løbe i, hvor der er nogle bakker, man kan forcere. Alle løber sammen i en lang linje. Den førende bestemmer, hvor der skal løbes hen. Der løbes langsomt. Hvert 15 sek. skiftes der føring. Den førende løber lader sig "falde" tilbage og løber sidst.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

### TEKNIKTRÆNING PÅ BAKKE (OPAD)

3 x 10 m høje knæløft

3 x 10 m hælsparke

3 x 100 m stigningsløb. Dvs. løb med stigende hastighed.

### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

- Stå på et ben med hænderne hængende ned. Balancer frem på forfoden, ud til siden på foden, ind mod midten på foden. Derefter skiftes til det andet ben.
- Lig på alle 4. Hæv højre ben og venstre arm langsomt. Skift derefter roligt position til venstre ben og højre arm.
- Planken: Lig på maven parvis med ansigtet vendt mod hinanden. Hvil på underarmene og tæerne. Hæv kroppen og spænd op omkring mave, hofter og ryg. Hold spændingen til den ene ikke kan mere.

### BAKKESTAFET

Find en kort bakke på ca. 10-15 m. (Eller en længere bakke, hvor der laves et vendepunkt 10-15 m oppe.)

Inddel eleverne i hold à 2 elever, der skiftes til at løbe op ad bakken. På toppen (eller ved vendepunktet) laves 3 mavebøjninger. Hver elev løber 5-8 ture.

Find en bakke på 70-100 m. Enten en op- og nedrute eller en kort rundstrækning. Del eleverne i hold à 3.

1. Løb 3 gange op i stigende tempodel bakken op i 3 dele.  
Der skiftes "gear" 3 gange.
2. Løb 3 gange op, hvor hver elev fører og bestemmer tempoet.
3. Løb 3 gange op, hvor der må løbes konkurrence.

### AFJOGNING

Der jogges af individuelt i 3-5 minutter. Fx rundt på fodboldbanen 2 gange.

## 12. LEKTION

### TEMA: BAKKETRÆNING

#### OPVARMNING

#### CASINOLØB

Find et startpunkt, hvor der er bakker og trapper i umiddelbar nærhed. Find fire ruter: 1. Op ad en bakke og ned igen(spar), 2. Op ad en trappe og ned igen(klør), 3. ligeud til et vendepunkt og tilbage(ruder), 4. op ad bakke baglæns og ned igen forlæns(hjertes). Læreren skal have 1-2 spil kort.

Udstyr alle elever med et kort. På startsignal løber de den opgave, kortet svarer til, og vender tilbage til startpunktet ved læreren, afleverer kortet, trækker et nyt og sådan fortsættes i fx 8 minutter i alt eller i sæt af 3 x 4 minutter.

Hvis en elev trækker trækker spar 2, er det en valgfri tur, ruder 10 giver en dobbelttur ligeud og spar 5 giver pause i 1 minut.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### TEKNIK TRÆNING PÅ BAKKE

3 x 10 m sprint med strakte ben

3 x 10 m lange skridt

3 x 10 m hælspark

3 x 100 m stigningsløb. Dvs. løb med stigende hastighed.

#### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

- Stå på et ben med hænderne hængende ned. Balancer frem på forfoden, ud til siden på foden, ind mod midten på foden. Derefter skiftes til andet ben.
- Lig på alle 4. hævet højre ben og venstre arm langsomt. Skift derefter roligt position til venstre ben og højre arm.
- Planken: Lig på maven parvis med ansigtet vendt mod hinanden. Hvil på underarmene og tæerne. Hæv kroppen og spænd op omkring mave, hofter og ryg. Hold spændingen, til den ene ikke kan mere.

#### BAKKELOB

Hold 3 elever. Der løbes på en bakke.

1. runde: Hver elev fører 1 bakke, altså tre gange i alt. Hver gang skal der sprintes 3 gange. Den førende skal forsøge at "sætte" de andre.
2. runde: Alle tre ture løbes "anarkistisk", så alle må angribe alle.
3. runde: Alle tre ture løbes frit og med fartsblanding, men ikke nødvendigvis som en konkurrence.

Pauserne er frisk fart nedad (høj puls), eller man jogger nedad og får luften før næste tur op. Der holdes pause nede efter hver tur.

Kan gentages 3-5 gange så træningen opdeles i serier.

**BAKKESTAFET**

Hold à 3 elever. To elever står ved starten, og den tredje går 20 m op ad bakken. Løbes ligesom kort stafet (lektion 1). Hver elev løber 10 ture.

**AFJOGNING**

Der joggles af individuelt i 3-5 minutter. Fx rundt på fodboldbanen 2 gange.



## 13. LEKTION

TEMAER: BLINDELØB, SKATTEJAGT

### OPVARMNING

#### SLANGEN BIDER SIG I HALEN

Minimum 6 elever stiller sig i en række og lægger begge hænder på skuldrende af den foranstående. Den første er slangens hoved, den sidste er dens hale. Hovedet forsøger at bide i halen, dvs. at røre ved den bageste i rækken. Eleverne i den forreste halvdel af slangen hjælper ved at løbe hurtigt, dem bagest prøver at undvige, så sidste mand ikke bliver rørt. Selvom det er svært, må slangen ikke gå fra hinanden. Hvis det lykkes for hovedet at røre ved halen, er første runde forbi. Første elev i slangen går nu ned bagest, og en ny runde kan begynde. Jo flere, der er med, desto sjovere og vildere er legen.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

### TEKNIK TRÆNING

3 x 10 m hink på højre ben

3 x 10 m hink på venstre ben

3 x 10 m hop på begge ben

3 x 100 m stigningsløb. Dvs. løb med stigende hastighed.

### SPÆNDSTIGHEDSTRÆNING

- Planken: Lig vandret over jorden hvilende på underarmene og tæerne. Kroppen skal være helt strakt.
- Bukkehop over hinanden.

4-9  
KL

### BLINDELØB

Der løbes parvis. Banen er ca. 20 m frem og 20 m tilbage. Den ene løber med lukkede øjne. Den anden guider. Der skiftes efter hver omgang, så den "blinde" bliver "seende" og omvendt. Hver elev løber minimum 8 ture.

### SKATTEJAGT

Inddel eleverne i hold à 3-4. Der udlægges en række poster fx 8. Distancen ud til hver post er 200-500 m. Posterne ligger skjult, men skal være beskrevet, så alle ved, hvor de skal løbe hen. Posterne skal tages i rækkefølge, og hver post har en beskrivelse, der leder hen til den næste post.

Eksempelvis:

POST 1: 12 minus 6

Næste post (2) ligger for foden af kælkebakken.

POST 2: gang med 5

Næste post (3) ligger bag indskolingens cykelskur.

POST 3: dividér med 3

Næste post (4) findes bag svømmehallen.

Når alle poster er samlet ind regnes regnestykket sammen.

**AFJOGNING**

Der joggles af individuelt i 3-5 minutter. Fx rundt på fodboldbanen 2 gange.



## 14. LEKTION

### TEMA: EKSTREM LØB

#### OPVARMNING

#### UENDELIGT LØB

Stil eleverne på en række med 2-4 m imellem sig. Rækken behøver ikke være lige. Bageste elev i rækken starter på at løbe/jogge i zig zag mellem eleverne i rækken. Når han når hele rækken igennem stiller han sig op i rækken og må gerne føre rækken i en ny/anden retning. Næste elev må begynde at løbe/jogge, når eleven forinden er nået halvvejs igennem rækken. Således fortsættes i 5-8 minutter. Ønskes der mere aktivitet, kan de elever, der danner rækken, stå og jogge på stedet eller hoppe, lave sprællemænd etc. Aftal evt. på forhånd, at der fortsættes til, at man er nået hele vejen rundt om idrætshallen el. lign.

Kan laves i mindre grupper.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

#### TEKNIK TRÆNING

3 x 10 m hink på højre ben

3 x 10 m hink på venstre ben

3 x 10 m hop på begge ben

3 x 100 m stigningsløb. Dvs. løb med stigende hastighed

#### BALANCETRÆNING

3 x 20 sekunder gang på tæerne

3 x 20 sekunder hvor man står stille. Går op på tæerne og ned igen. Gentages

3 x 20 sekunder hink hvor partner skubber til en, så man næsten mister balancen

4-9.  
KL

#### EKSTREM LØB

Løb i ekstremterræn er udfordrende og sjovt. Det kan være på en strand (beachvolleybane), pløjemark, trapper, i byens centrum, i skovens terræn (ikke stierne), igennem en lille bæk osv. Lav små korte ruter på 100-400 m som gennemføres en eller flere gange. Derefter løber man sammen videre til det næste udfordrende sted.

Det kan også være klimabestemt. Løb i ekstremt regnvejr med stafetløb gennem de største vandpytter er sjovt, og når først man er i gang, glemmer man, at det er hårdt.

#### AFJOGNING

Der jogges af individuelt i 3-5 minutter. Fx rundt på fodboldbanen 2 gange.

# LEKTIONER FOR SMÅ ELEVER

## TEMA: KREATIVITET

### OPVARMNING

Opgavetagfat. Lav tagfat på et mindre område. Udnævn 2-3 fangere. Hver fanger har et navn, fx sprællemandsfanger, hinkefanger, trillebørsfanger etc., lad eleverne være med til at finde på. Når en elev bliver fanget, skal han/hun gå ud på sidelinjen og lave 10 stk. af den øvelse, der knytter sig til fangeren, fx 10 sprællemænd, 10 hink eller gå 10 skridt trillebør med en anden, der er blevet taget af trillebørsfangeren.

STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

### TEKNIK TRÆNING

3 x 10 m gadedrengeløb

3 x 10 m hælsparke

3 x 10 m høje knæløftninger

### BALANCETRÆNING

- Hver elev skal have en sten eller lille ting, som skal ligge og balancere på elevernes hoveder. Øv jer i at gå rundt med tingen på hovedet, uden at den falder ned. Prøv også at gøre det i hurtig gang.
- Kongens kæmper: Eleverne er sammen i par. De står over for hinanden på et ben med en sten på hovedet, og hver især forsøger at bringe modparten ud af balance, så stenen falder ned. Prøv på både højre og venstre ben.

### GEMME-HENTE-FINDE-LEG

Til denne leg skal I bruge nogle små figurer eller små biler/dukkke el. lign. Hver elev skal have 1 figur. I skal have et samlingspunkt, fx ved indskolingens legeplads.

Hver elev skal løbe et sted hen og gemme deres figur, på tilbagevejen skal der spurtes.

Så skal eleverne i par finde deres to figurer. De skal forklare hinanden, hvor figuren ligger, fx "200 m i den retning bag bøgetræet". Når den første figur er fundet, spurtes der tilbage til udgangspunktet, hvor rollerne byttes, og den anden figur skal findes.

Gentag dette 5-8 gange. Lav evt. nye hold halvvejs.

Der kan også gives flere opgaver, fx løb med høje knæløftninger hen til gemmestedet og almindelig løb tilbage.

### TRØJESTAFET

Lav en simpel trøjestafet med 3-4 elever på hvert hold. Alle 1. løbere ifører sig en overtrækstrøje. Der løbes ud til en fælles kegle ca. 15 m. væk og tilbage. Trøjen tages af og næste mand skal iføre sig den og løbe sin tur. De, der venter på tur, må gerne hjælpe til med trøjeskiftet. Sådan bliver man ved i 5 minutter. Gentag, hvis tiden tillader det.

### AFJOGNING

Der joggles af på en kendt runde på 500-800 m, hvor eleverne i grupper af 4 løber med hinanden i hånden.

## LEKTIONER FOR SMÅ ELEVER

TEMAER: FORMEL 1-RACE OG TERNINGELØB.

### OPVARMNING

#### OPSAMLINGSLØB

Del eleverne i hold à 5. Hvert hold skal have en bane med et startsted og 5 kegler på række med ca. 10 m mellem hver kegle. Første elev løber ud til den nærmeste kegle og tilbage til holdet, hvor næste elev samles op (man tager hinanden i hånden) og løber ud til næste kegle. De to løber tilbage og henter 3. elev og løber ud til 3. kegle og så fremdeles. Når alle elever er hentet, og alle kegler er rundet, så løbes der bagvendt, og den første elev sættes af først osv.



STRÆKØVELSER: Brug illustrationer på side 40

### TEKNIK TRÆNING

3 x 10 m baglæns løb, hvor der sparkes bagud med hælen

3 x 10 m hink

3 x 10 m løb på tæerne

### BALANCETRÆNING

- Lad eleverne prøve at stå på et ben så længe som muligt uden at miste balancen. Lad dem også prøve med lukkede øjne.
- Lig på alle fire. Forsøg at løfte højre arm og venstre ben samtidig. Byt side.

### FORMEL-1 RACE

Lav en rute/bane med nogle forhindrede og udfordringer. Veksler mellem at løbe ligeud, løbe i saks mellem nogle sten, træstubbe eller muldvarpeskud, at forecere en bænk/klatrestativ, at løbe op ad bakke etc. Husk, at der også skal være lige stræk, hvor der bare skal løbes almindeligt, og hvor der kan overhales.

Så skal der løbes Formel 1-race. Eleverne er sammen i hold à 2. De skiftes til at løbe en runde på banen. Den, der venter, kan enten puste ud eller lave lidt øvelser; sprællemænd, maverulninger, englehop el. lign. Lad løbet køre i 2-4 minutter ad gangen. Gentaflere gange.

Lav gerne Formel 1-race flere lektioner i streg. Løb banen omvendt eller byg nogle nye forhindrede på.

### TERNINGELØB

Find et startsted og medbring nogle terninger.

Lav 6 forskellige løbeaktiviteter, der passer til de forskellige antal øjne på en terning. Det kunne være:

1'er: Løb hen til bommen og tilbage

2'er: Løb i 2 minutter

3'er: Løb hen til gyngerne med hælspark og almindeligt tilbage

4'er: Spurt hen til legepladsen og tilbage

5'er: Løb baglæns hen til hallen og forlæns tilbage

6'er: Dejligt...du kan tage en slurk vand af din drikkedunk og strække ud, mens du tæller til 60.

Giv alle elever et nummer mellem 1 og 5, som de skal starte med. Når de vender tilbage, slår de med terningen og udfører opgaven, og sådan fortsættes der 3 x 4 minutter.

### AFJOGNING

Der joggles af på en kendt runde på 500-800 m, hvor eleverne i grupper af 4 løber med hinanden i hånden.

## LØBEEVENTS PÅ SKOLERNES MOTIONS DAG

For mange skoler er Skolernes Motionsdag forbundet med en lang række traditioner, og der er en fast procedure for, hvem der gør hvad, og hvordan dagen afvikles.

For 25 år siden da Dansk Skoleidræt introducerede Skolernes Motionsløb, var løb omdrejningspunktet for dagen. Sidenhen har dagen skiftet navn til Skolernes Motionsdag og dermed også fokus til at handle om motion generelt. Det betyder, at der sker en masse spændende aktiviteter ude på skolerne.

Der er dog stadig rigtig mange skoler, der holder fast på de gængse 3, 5 og 10 Kilometer løb. Hvis skolen vælger at bibeholde løbeaktiviteterne, kunne man gøre det i en ny og mere spændende indpakning!

Løb er en fantastisk aktivitet til at samle alle skolens elever om en intens oplevelse. Der er ingen grund til at sende eleverne langt væk fra skolen på ensomme stier og veje, når løbet kan afvikles på kortere distancer eller rundt i umiddelbar tilknytning til skolen, hvor man oven i købet kan følge med i løbets udvikling, mens man venter på, at det bliver ens egen tur til at løbe.

Holdånden og fællesskabet får et boost, og de svageste elever vil givetvis få en bedre løbeoplevelse, fordi de er en del af et hold, og der vil blive heppet på alle.

Det kræver god planlægning at få alle elever fordelt på hold og i gang med de kortere løb.

Løbedistancer og baner skal mærkes op, tidtagning og pointudregning skal klappe og meldes ud, umiddelbart efter holdene har passeret målstregen.

Med de følgende siders information om løbeevents, får den motionsdagsansvarlige en håndsrækning til at skabe en ny løbetradition på skolen.

## ETAPE-STAFETLØBSFESTIVAL

Kan laves med en årgang eller et trin, fx mellemtrinnet.

Lærerne kan også stille med hold.

5-6 deltagere pr. hold.

I hvert løb skal benyttes 5 deltagere, som løber to gange hver.

### PROGRAM FOR DAGEN:

Kl. 8.30 Fælles opvarmning og udstrækning.

Kl. 9.00 1. etape 10 x 1 km

Først løber alle hold fra 4. klasse, herefter 5. klasse og til sidst 6. klasse  
(gælder alle løbene)

Kl. 10.15 2. etape 10 x 500 m

Kl. 11.00 2. etape 10 x 200 m

Efter hver etape kan der kåres en vinder, som må løbe næste runde i førertrøjer  
(en overtrækstrøje eller en særlig trøje til lejligheden).

Resultatet for 4. klasse kunne se således ud:

Placering 10 x 1 km	Holdnavn	Point
1	4.a 1	1
2	4.a 2	2
3	4.b 2	3
4	4.c 1	4
5	4.a 3	5
6	4.b 1	6
7	4.b 3	7
8	4.c 2	8
9	4.c 3	9

Resultat efter først etape, 10 x 1 km:

1. 4.a 8 point

2. 4.b 16 point

3. 4.c 21 point

For nemheds skyld er det hele tiden det hold med færreste point, der vinder. Jævnfør holdets placering.

Når løbene organiseres, skal der være god plads i startområdet, så der kan skiftes uden sammenstød holdene imellem. Lad hvert hold have sin egen startkegle. Giv hvert hold et holdkort med holdets navn på, som skal lægges i en bunke ved et målbord, når holdet er færdigt. Således laves placeringsrækkefølgen.

Man kan også bede hele holdet om at sætte sig ned og række kortet i luften, så en dommer kan se og notere den rækkefølge, holdene blev færdige i.

Lad nogle af de store elever være dommere og pointberegnerne mellem løbene.

## CRAZY ETAPE-STAFETLØBSFESTIVAL

Kan laves med en årgang eller et trin, fx overbygningen  
5-6 deltagere pr. hold

I hvert løb skal benyttes 5 deltagere, som løber fire gange hver.

### PROGRAM FOR DAGEN:

Kl. 8.30

Fælles opvarmning og udstrækning.

Kl. 9.00

1. etape 20 x 100 m baglæns stafetløb

Først løber alle hold fra 7. klasse, herefter 8. klasse og til sidst 9. klasse.

(gælder alle løbene)

Kl. 9.30

2. etape 20 x 100 m forhindringsstafetløb (find inspiration i lektion 5)

Kl. 10.00

3. etape 20 x 100 m forlæns sprintstafet løb med hænderne på ryggen

Kl. 10.30

4. etape 20 x 100 m løb (rute på 50 m hvor der skal løbes 10 gange rundt om en kegle ved vendepunktet).

Efter hver etape kan der kåres en vinder, som må løbe næste runde i førertrøjer (en overtrækstrøje eller en særlig trøje til lejligheden).

Man kan også kåre det mest fightende eller mest crazy hold efter hver etape og lade dem løbe med en skør hat eller blot en anden farve overtrækstrøje).

Giv point efter placering, se eksempel i "Etape-stafetløbsfestival"

Når løbene organiseres, skal der være god plads i startområdet, så der kan skiftes uden sammenstød holdene imellem. Lad hvert hold have sin egen startkegle.

Disse stafetter er ideelle til en sportsplads med græs eller en stor skolegård. Det skaber god intensitet, at alle kan følge alle hele tiden.

Giv hvert hold et resultatkort med holdets navn på. Hvis aktiviteten laves med overbygningen kan hvert hold selv tage tid og skrive på holdkortet, som afleveres til pointberegning efter hver etape.

Lad nogle af de store elever (som er skadede) være dommere og pointberegnere mellem løbene.



## 10 KM STAFETLØB FOR 3 MANDSHOLD

Kan laves som årgangskonkurrence.

Hvert hold skal gennemføre 10 omgange à 1 km eller 20 omgange à 500 m.

Alle på holdet skal mindst løbe 2 km (runder). Derudover disponerer holdet selv over, hvem der løber hvad og hvornår.

- Start med fælles opvarmning og udstrækning.
- Lad holdene få lidt tid til at lægge en taktik og aftale hvem, der løber først, anden osv. og hvem der løber flest ture.
- Lav en startboks, der også fungerer som skifteboks efter hver runde. Her stiller næste løber sig klar, og her laves skifte ved et klap i hånden eller skift med en depeche.
- Lav en målstreg, hvor hele holdet løber med over, når sidste elev på holdet kommer til mål.
- Tag tid på holdene og beregn en gennemsnitstid for hver classes hold.
- Kår en vinderklasse med det bedste gennemsnit og et fighterhold/klasse.

## 1/2 MARATONSTAFETLØB FOR 5 MANDSHOLD

Kan laves som årgangskonkurrence.

21 omgange af 1 km (evt. + fællesløb hvor holdet følges ad de sidste 97 m).

Hver deltager skal minimum løbe 3 runder. Derefter er der frit løb, og man kan evt. benytte de hurtigste. Det kan også organiseres, så alle løber lige mange runder.

Stafetten afvikles ellers ligesom 10 km stafetløb, bortset fra, at der skal udmåles en lille 97 m runde, som alle løber til sidst, før målstregen krydses.

Da løbet bliver forholdsvis langt, og nogle elever måske endda løber mere end 1/3 af halvmaratonet, kan der opstilles et væskedepot, som eleverne kan benytte sig af mellem deres ture.

Lav gerne en infotavle med flg. oplysninger:

**Et halvmaraton er 21,0975 km**

### **VERDENSREKORDER PR. 1. JULI 2010:**

**MÆND:**

58:55 MIN. SAT AF ETIOPIISKE  
HAILE GEBRESESSIE

**KVINDER:**

1:06,44 TIME SAT AF SYDAFRIKANSKE  
ELANA MEYER

## MIXED STAFET 10 X 500 M

Kan laves med en årgang eller et trin, fx indskoling.  
Lav en bane 250-500 m

- Start med fælles opvarmning og udstrækning.
- Der trækkes lod om holdsammensætningen og der skal være 1 dreng og 1 pige pr. hold.
- Når stafetten organiseres, skal der være god plads i startområdet, så der kan skiftes uden sammenstød holdene imellem. Lad 2-3 hold deles om en startkegle og vendekegle.
- Stafetten er ideel til en sportsplads med græs eller en stor skolegård. - Det skaber god intensitet, at alle kan følge løbet hele tiden.
- Udregn en klassevinder efter placeringspoint. Se eksemplet fra Etape-stafetløbsfestival

## 100 X 100 M STAFET

Kan laves som årgangskonkurrence.  
4 elever pr. hold. Der løbes på en 50 m bane, fx på en fodboldbane eller i en skolegård. Man starter fra én lang række, og der opstilles kegler ved vendepunktet.

- Start med fælles opvarmning og udstrækning.
- Hver hold får fx 100 tændstikker/rørperler el. lign og skal fjerne en hver gang, der er løbet en tur (eller medbringe en til at putte i keglen/skål v. vendepunktet) .
- En lærer eller elev kan også tælle og notere i et skema. Max 5-10 hold pr. tæller.
- Vinderhold og det bedste hepperhold kåres.



## MIXED 3000 M

Kan laves med en årgang eller et trin fx hele mellemtrinnet.

Der løbes på en kort rundstrækning på 500 m - fx rundt om en af skolens bygninger.

- Start med fælles opvarmning og udstrækning.
- 1 dreng og 1 pige pr. hold.
- Holdene bindes sammen med en snor eller holder hinanden i hånden.
- Holdene løber 6 runder. Dette tælles ved, at holdet efter hver runde får en lille streg på en af hænderne. Når der er 5 streger, så løbes der i mål.
- Udregn placeringspoint. Se eksemplet fra Etape-stafetløbsfestival.

## 6 DAGESLØB

Kan laves med en årgang eller et trin fx hele mellemtrinnet.

Lav en 150 m rundbane på sportspladsen.

- Fælles opvarmning og udstrækning
- Opdel klasserne i hold med 1 dreng og 1 pige pr. hold.
- Den ene fra hvert hold starter med at løbe, mens den anden går rundt. Når den løbende holddeltager når den gående, skiftes der, og den gående løber til vedkommende når den anden, der nu går osv. Der løbes evt. med en depeche, en fælles kasket, eller man klapper hinanden på ryggen.
- Løbet kan organiseres, så der løbes et fast antal runder eller på tid. Hver løber kan fx få til opgave at fuldføre 5 løberunder. 6-dagesløbet kan også organiseres på tid fx 10 minutter Hvem gennemfører flest hele omgange?
- Omgangstælling sker af læreren eller af elever. Der skal laves omgangstælle-ark som skal udfyldes. Tællerne følger 2-5 hold hver. Lad de hold, der venter på at løbe, tælle.
- For at gøre det overskueligt kan kun 10 hold løbe af gangen. Hvis der er mange hold, laves der flere baner. Der kan laves indledende heat samt placeringsfinaler. I placeringsfinalerne kæmper de 10 hurtigste hold i en finale. Hold med placering nr. 10-20 løber mod hinanden i en B-finale og så fremdeles, så alle hold får løbet et indledende løb og en finale.

## HOLDLØB FOR HELE KLASSER

Kan laves med en årgang eller et trin fx hele overbygningen.

- Løbet organiseres som en stjerne med 4 forskellige ruter, der går i hver sin retning. Udgangspunktet kan være skolegården eller fodboldbanen eller en park.
- Der planlægges fire forskellige ruter med samme start og målområde.
- Hvert løb organiseres som et almindeligt løb, hvilket betyder, at der kan være lige så mange deltagere som man ønsker.

De fire løb kan afvikles som stationer klasserne cirkulerer rundt til.

1. disciplin: forudsig din tid løb på 1000 m (500 m. ud/hjem rute)

På første rute gælder det om at ramme den tid, man har forudsagt. Der skal laves et skema med navn, forudsagt tid, sluttid, tidsdifference og endelig placering.

Navn	Forudsagt tid	sluttid	Tidsdifference	placering
Emma P	5.00	5.30	30 sek	3
Mathilde J	4.50	4.59	9 sek	1
Hasan R	4.35	4.45	10 sek	2

På de tre andre ruter handler det om at være hurtigst. Se eksempel på resultatskema nedenfor.

2. disciplin: 1000 m på hurtigste tid (500 m ud/hjem)

3. disciplin: 400 m baglæns løb (rundstrækning)

4. disciplin: 200 m forhindringsløb (find inspiration i lektion 5)

Navn	Tid	Placering
Emma P	1.50	1
Mathilde J	2.20	3
Hasan R	2.15	2

Samlede placeringssum afgør placeringerne for hver enkelt elev. Regn et gennemsnit ud for hele klassen, som tæller i det samlede resultat.

# "LØBELOGBOG"

Navn \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Lærer \_\_\_\_\_

Beskriv kort hvad I lavede i dag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad var det sjoveste

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvorfor?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad var det hårdeste

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvorfor?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Forklar om din største sejr i dag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvem var din favorit som løbemaker i dag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvorfor?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvordan føles din krop nu?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad tænkte du på, mens du løb?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Giv dagens idrætstime en smiley:



# BAROMETER

Navn \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Lærer \_\_\_\_\_

ELEMENTER	KEDELIGT	SJOVT
Opvarmning		
Udstrækning		
Afjogning		

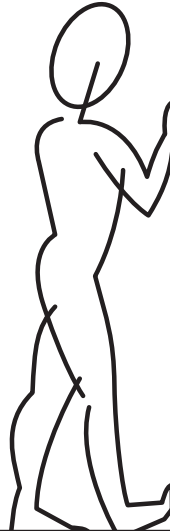
Markér med et X, hvad du synes om hvert element.



## STRÆKØVELSER

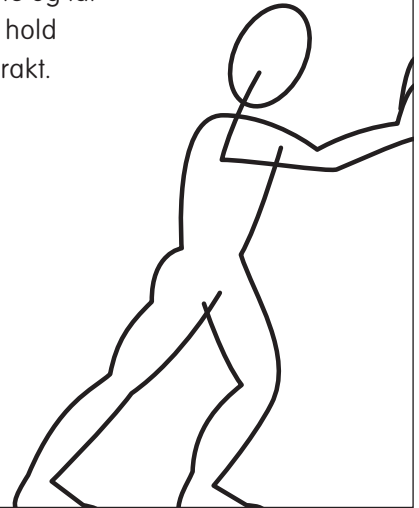
### ACHILLESENE

Stil dig med tåspidsen op ad en væg. Hold benet strakt og pres lår og hofte fremad.



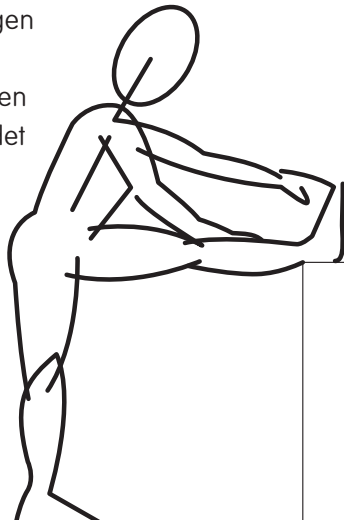
### LÆGMUSKEL

Pres hofte og lår fremad, hold benet strakt.



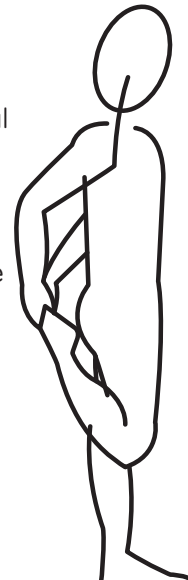
### HASEMUSKEL

Stræk ryggen og bøj overkroppen ned over det vandrette ben.



### HOFTEBØJER

Undgå at svaje i ryggen. Begge lår skal være lodrette. Skyd hoften frem og støt dig til noget, hvis du ikke kan holde balancen.



Hold alle stræk i mindst 30 sekunder

## NYTTIGT BAGGRUNDSSTOF

### BØGER:

LØBERENS ABZ af Allan Zachariasen

LØBESKOLEN af Henrik Jørgensen

POLITIKENS LØBEBOG af Terje Nordberg

GYLDENDALS LØBEBOG af Christian Neergaard og Thomas Larsen

LØBERENS NYE HÅNDBORG af Martin Kreutzer

Kroppen i Skolen: Idrætscross

Kroppen i Skolen: Triathlon

Kroppen i Skolen: Atletik

Hæfterne kan købes i butikken på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)

### WEBSITES:

IDEKATALOGER FRA TIDLIGERE ÅR:

[www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk)

KONDITEST:

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) – søg på Konditest

LØBESITE:

[www.dourun.dk](http://www.dourun.dk)

ALETIK:

[www.dansk-atletik.dk](http://www.dansk-atletik.dk)

MOTIONSLØB:

[www.trimguiden.dk](http://www.trimguiden.dk)

RUTEOPMÅLER:

[www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk) – vælg kondition – vælg ruteopmåler

OM MOTION GENERELT:

[www.bevaegdignu.com](http://www.bevaegdignu.com)

FANGELEGE :

[www.legepatruljen.dk](http://www.legepatruljen.dk)

# LØB FOR SKOLEELEVER

- Udgiver: Dansk Skoleidræt  
TrygFonden
- Skribent: Allan Zachariasen
- Redaktion: Lise Sohl Jeppesen, Dansk Skoleidræt  
Niels Grinderslev, Dansk Skoleidræt
- Layout: Jørn Moesgård as
- Distribution: [www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk)
- Oplag: 1. oplag, 2010

