

# INDHOLD

Forord.....	2
Introduktion.....	3

## INDSKOLING

Tidsplan indskoling.....	5
OL – for sjov.....	7
Gamle idrætslege i Danmark.....	9
Musik og bevægelse.....	15
O-Løb.....	17
“200”-udfordringen – at være synshandicappet.....	24
Danseværksted.....	25
Totalhåndbold.....	26
Skolegårdens lege.....	28

## MELLEMRIN

Tidsplan mellemtrin.....	31
“Sportsdans”.....	33
Gamle idrætslege i Danmark.....	35
Parkour indendørs.....	39
“Selfie”-Foto-O-løb.....	40
“200-udfordringen” – Rounders – et anderledes slagboldspil.....	41
Folke­dans.....	43
Streetsport.....	44
Frisbee-Free-Goal.....	47

## UDSKOLING

Tidsplan udskoling.....	49
Ultimate.....	51
Pin Ball – rundboldens Rolls-Royce.....	53
Outdoor-fitness.....	56
Woop App – Et bombespil!.....	57
Samarbejde og teamudvikling.....	57
Triatlon.....	58
Atletik.....	59
Dans – “Helt vild med dans”.....	60
Parkour indendørs.....	61
Høvdingebold i skolen.....	62

# FORORD TIL TEMAMATERIALE TIL SKOLERNES MOTIONS DAG 2014

v. Anne Katrine Gjerløff, projektleder, ph.d., Skole i 200 år [www.skole200.dk](http://www.skole200.dk)

## BEVÆGELSE MED 200 I TIMEN!

På vegne af Sekretariatet for skole i 200 år, der koordinerer skolejubilæet, vil jeg gerne sige tillykke både til skolen og til skoleidrætten med de 200 år. Vi er meget glade for, at Dansk Skoleidræt og Tryk-Fonden vil være med til at markere skolens 200 år ved at sætte fokus på skoleidrættens og skolens fælles udvikling. Det sker med En Festival i Bevægelse på Skolernes Motionsdag 2014, hvor alle kan være med.

I 2014 er det 200 år siden, Kong Frederik d. 6. indførte undervisningspligt for alle børn i Danmark. Uanset hvor hurtigt man bevæger sig, er 200 år lang tid. Derfor fejres skolens runde fødselsdag gennem hele 2014 med et væld af aktiviteter, undervisningsmaterialer og et fokus på erindringer om skolegang, om lyd, lugt, stemninger og elevers hverdag på godt og ondt.

Det er helt oplagt, at motion, krop og bevægelse er en del af fødselsdagsfejringen. For gymnastik – og senere hen idræt – er et af de fag, der har været obligatorisk i skolen lige siden 1814. Faget idræt har således også rund fødselsdag i år!

Skolen har gennem alle årene været en central institution i arbejdet for at sikre børn og unges sundhed gennem gode fysiske rammer, lødig kost og hygiejne.

Idrætsfaget har på mange måder fulgt samfundets og skolens udvikling gennem de 200 år. Fra at være et fag kun for drenge, med vægt på militære øvelser, kom der i slutningen af 1800-tallet fokus på den sunde og harmoniske krop – både for piger og drenge. Omkring 1900 blev boldspil, sanglege og andre fælleslege en integreret del af faget, og med stigende velstand og bedre fysiske rammer med gymnastiksale, redskaber og flere uddannede lærere udviklede faget sig markant op gennem 1900-tallet. Fagets udvikling afspejles også i, at det har skiftet navn flere gange; først til Legemsøvelser – der også omfattede atletik, svømning og boldspil – og siden til Idræt.

Den opmærksomhed, der i dag findes på bevægelses betydning for indlæring og barnets udvikling, er ikke ny. Men idealerne har langt bedre muligheder for at blive til virkelighed nu end i 1800-tallets begyndelse, hvor kravet om en times daglig gymnastik til alle (drenge), blev umuliggjort af både manglende lærerkræfter, de fysiske rammer og modstand fra såvel børn som forældre.

Skolernes Motionsdag 2014 bliver det festlige punktum for den landsdækkende temauge UGE200, der står som en af de helt centrale markeringer af det runde jubilæum. Jeg håber, at alle landets skoler vil deltage i den store fødselsdagsfest og give den gas med 200 i timen!

# EN FESTIVAL I BEVÆGELSE

## INTRODUKTION

Skolernes Motionsdag 2014 er noget specielt, for netop i år kan den danske skole fejre sit 200 års jubilæum. Dansk Skoleidræt har i samarbejde med Skole200 og med støtte fra TrygFonden udarbejdet dette års temamateriale En Festival i Bevægelse til Skolernes Motionsdag, som for 32. gang skal danne rammen om en dag med motion, bevægelse og begejstring. Set i lyset af de forandringer skolerne netop nu gennemgår, vil vi i temamaterialet gerne inspirere til, at man kobler tradition og nytænkning – og måske fremadrettet kan gøre noget af det nye til tradition.

Skolernes Motionsdag er den store festlige afslutning på UGE200 (uge 41) – en landsdækkende temauge, som man kan hente inspiration til på [www.skole200.dk/uge200](http://www.skole200.dk/uge200). Her finder man bl.a. masser af ekstra inspiration fra Dansk Skoleidræt til aktiviteter med idræt og bevægelse, hvis man som skole ønsker at integrere fysisk aktivitet i hele UGE200 og sætte fokus på skoleidrættens udvikling gennem 200 år.

Skolernes Motionsdag vil med En Festival i Bevægelse gerne skabe begejstring og glæde samtidig med, at der præsenteres en mangfoldighed af aktiviteter, der kan anvendes i skolehverdagen i morgen, om en måned og til næste år. Eleverne skal, når de har afsluttet dagen, tænke tilbage på, hvordan de oplevede og afprøvede mange forskellige aktiviteter. Heldigvis er det sådan, når man er på festival, at man aldrig når det hele. Der skal være noget at se frem til – noget man kan glæde sig til måske at opleve næste år. Man bliver nysgerrig på at få prøvet den aktivitet, som ens bedste veninde fik prøvet, samtidig med at man begejstret fortæller om det, man selv har oplevet.

I materialet viser vi en model for Skolernes Motionsdag, hvor mange elementer vil kunne anvendes rundt omkring på skolerne i Danmark. Materialet er inddelt i områderne INDSKOLING, MELLEMLIN og UDSKOLING. Her vises der eksempler på, hvordan man på en skole kan organisere Skolernes Motionsdag 2014. Der er lavet forslag til tidsplan for hver enkelt afdeling. Derudover er det vist, hvordan tidsplanen er koordineret på tværs af afdelingerne, så der er plads til alle, og så alle faciliteter benyttes.

Alle aktivitetsforslag er opstillet, så de er nemt tilgængelige og overskuelige. Det skal være let at planlægge lige netop den festival i bevægelse, som passer bedst til de forhold og muligheder, man har på skolen. Ud over den trykte version, du sidder med i hånden, så kan materialet også downloades elektronisk på [www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk). Det elektroniske format adskiller sig fra det trykte ved at have nogle ekstra faciliteter som eksempelvis aktiv indholdsfortegnelse og aktive links. Derudover kan det elektroniske format bruges fra mobile platforme som fx tablets og smartphones, så man nemt kan have det med rundt.

Igen i år skal Skolernes Motionsdag være en anderledes skoledag med fokus på begejstring og glæde for ALLE elever – Dansk Skoleidræt og TrygFonden ønsker rigtig god fornøjelse med materialet!

The background is a light gray collage of various icons and mathematical symbols. At the top left is a large, stylized, swirling graphic. Scattered around are icons for a pencil, a stopwatch, a basketball, a bicycle, a smartphone, a briefcase, a brain, a ruler, a triangle, a circle, a sphere, an orange, and a speech bubble. In the center, the word "INDSKOLING" is written in large, bold, black capital letters. To the right, there is a hand-drawn graph on a coordinate system with x and y axes. The graph shows a curve starting from the origin and rising towards the right. A vertical line is drawn at x=b. A horizontal line is drawn at y=σ. The intersection of the curve and the horizontal line is marked with a point. The formula  $\sigma = \lim_{y \rightarrow \infty} x$  is written above the horizontal line. Below the curve, the formula  $\int (x \pm a^2)$  is written. To the left of the graph, the formula  $\int \frac{x+a^2}{x}$  is written. At the bottom left, the formula  $(x-y^2)$  is written. 

# INDSKOLING

# EN FESTIVAL I BEVÆGELSE – SÅDAN KAN I ORGANISERE SKOLERNES MOTIONS DAG 2014

## INDSKOLINGEN – 0.-3. ÅRGANG:

På X-købing Skole vil man gerne kombinere en årelang tradition med Skolernes Motionsdag og årets tema En Festival i Bevægelse. Det vil sige, at indskolingens "vi plejer"- aktiviteter bevares samtidig med, at man gerne vil have flere elevaktiviteter på selve dagen. Det gør X-købing Skole ved, at alle skolens elever (som "vi plejer") starter dagen med en fællesopvarmning for hele skolen. Det kan være lærere, pædagoger eller nogle af skolens ældste elever, der står for opvarmningen. Musikvalget er et hit, som eleverne kender. Klik her og se opvarmningsvideoen.

Efter fællesopvarmningen er der (som "vi plejer") løb rundt om den nærliggende sø. Ruten er 1,6 km, og eleverne har 1 time til at løbe så langt, de kan. Der er vandposter undervejs, og det er også tilladt at gå. For hver omgang får hver elev tegnet et kryds på hånden. Efter løbet får hver elev et diplom, hvor den opnåede distance er angivet. Download diplom og pile på [www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk)

Herefter er der pause. I pausen er der frugt og vand til alle elever, og der er også tid til at spise lidt af den medbragte madpakke.

Efter pausen åbner "En Festival i Bevægelse" – eleverne følges fx holdvis, årgangsvis, klassevis, drenge-piger.

Lærere og pædagoger på X-købing Skole har besluttet, at eleverne skal rundt til 4 forskellige aktiviteter på festivalen.

Eleverne er her i eksemplet fordelt på 8 forskellige hold. Holdene når at få afprøvet 4 forskellige aktiviteter på Skolernes Motionsdag. Nedenfor er der lavet en rækkefølge, som angiver, hvilke aktiviteter eleverne når på festivalens 4 runder.

### FORSLAG TIL TIDSPLAN:

**8.00-8.30:** Fællesopvarmning i skolegården

**9.00-10.00:** "Vi plejer" – aktiviteter rundt om en sø i nærområdet

**10.00-10.30:** En sund pause med frugt og vand (madpakke)

Herefter åbner festivalen, hvor eleverne er inddelt på hold, som besøger festivalens aktiviteter:

### 10.30-11.15: 1. runde – En Festival i Bevægelse

Hold 1: OL – for sjov (indskolingens gangarealer)

Hold 2: Gamle idrætslege i Danmark (centralrummet)

Hold 3: Musik og bevægelse (1. årgangs lokaler)

Hold 4: O-Løb (indskolingens legeplads)

Hold 5: "200"-udfordringen (græsarealet ved indskolingens værksted)

Hold 6: Danseværksted (2. årgangs lokaler)

Hold 7: Totalhåndbold – turnering 8 hold – 3 baner – 12 kampe (i skolens hal)

Hold 8: Skolegårdens lege – Legepatroljen (indskolingens skolegård)

**11.15-12.00: 2. runde – En Festival i Bevægelse**

- Hold 8: OL – for sjov (indskolingens gangarealer)
- Hold 1: Gamle idrætslege i Danmark (centralrummet)
- Hold 2: Musik og bevægelse (1. årgangs lokaler)
- Hold 3: O-Løb (indskolingens legeplads)
- Hold 4: "200"-udfordringen (græsarealet ved indskolingens værksted)
- Hold 5: Danseværksted (2. årgangs lokaler)
- Hold 6: Totalhåndbold – turnering 8 hold – 3 baner – 12 kampe (i skolens hall)
- Hold 7: Skolegårdens lege – Legepatruljen (indskolingens skolegård)

**12.00-12.30: Madpakke (frugt og vand)****12.30-13.15: 3. runde – En Festival i Bevægelse**

- Hold 7: OL – for sjov (indskolingens gangarealer)
- Hold 8: Gamle idrætslege i Danmark (centralrummet)
- Hold 1: Musik og bevægelse (1. årgangs lokaler)
- Hold 2: O-Løb (indskolingens legeplads)
- Hold 3: "200"-udfordringen (græsarealet ved indskolingens værksted)
- Hold 4: Danseværksted (2. årgangs lokaler)
- Hold 5: Totalhåndbold – turnering 8 hold – 3 baner – 12 kampe (i skolens hall)
- Hold 6: Skolegårdens lege – Legepatruljen (indskolingens skolegård)

**13.15-14.00: 4. runde – En Festival i Bevægelse**

- Hold 6: OL – for sjov (indskolingens gangarealer)
- Hold 7: Gamle idrætslege i Danmark (centralrummet)
- Hold 8: Musik og bevægelse (1. årgangs lokaler)
- Hold 1: Stjerneløb (indskolingens legeplads)
- Hold 2: "200"-udfordringen (græsarealet ved indskolingens værksted)
- Hold 3: Danseværksted (2. årgangs lokaler)
- Hold 4: Totalhåndbold – turnering 8 hold – 3 baner – 12 kampe (i skolens hall)
- Hold 5: Skolegårdens lege – Legepatruljen (indskolingens skolegård)

**14.00: Afslutning i klassen****14.15: God efterårsferie**

## OL – FOR SJOV

### Formål:

- At lave alternative konkurrencer/aktiviteter, der motiverer eleverne til fysisk aktivitet.
- At eleverne har det sjovt.
- At aktiviteterne kan foregå indendørs på gangarealer, klasselokale el. lign.

### Målgruppe:

0.-10. klassestrin

## BESKRIVELSER:

### SPYDKAST:

**Materialer:** tændstikker/grillpinde af træ, kegletoppe.

Tændstikken er spyddet, som kastes så langt som muligt. Keglerne er placeret ud for kasteren med forskellig pointangivelse. Kasteren løber efter kastet ud og henter "spyddet", løber tilbage og afleverer til den næste. Pointene lægges sammen efter hvert kast, fx først til 100 point.

### LANGREND:

**Materialer:** 4 tæppefliser pr. gruppe og evt. 2 hockeystave.

Tæppefliserne er ski. Man skal stå sammen parvis med hoffefatning. Banen er en given distance, som tilbagelægges uden at tabe skiene. Derefter byttes.

### CURLING:

(Kan evt. være lidt svær for indskolingselever)

**Materialer:** 1 rullebræt pr. gruppe, 1 hulahopring, 2 tæppefliser, 7 kegler.

Kasteren skal sidde på rullebrættet og rulles hen mod en kastelinje (markeres af 2 kegler). Hulahopringen er "stenen", som kastes hen mod et kvadratisk felt (4 kegler) med en kegle i midten. Tæppefliserne er "koste", som hver kan feje 1 gang. Det vil sige, at når stenen er kastet hen mod det kvadratiske felts midterkegle, så må fejterne med "kostene" hjælpe "stenen" på vej. Det gælder om, at få "stenen" nærmest midterkeglen.

### RONING:

(Kan evt. være lidt svær for indskolingselever)

**Materialer:** 1 rullebræt pr. gruppe, 1 hockeystav, 2 kegler.

Roeren skal sidde på rullebrættet, og der skal stå en holdkammerat på hver side af ham. Holdkammeraterne holder en hockeystav hen over roeren. Der roes ved, at roeren tager fat i hockeystaven og trækker sig fremad. Roeren skal slippe hockeystaven ved hvert rotag. Holdkammeraterne bevæger sig fremad sammen med roeren på rullebrættet. Distancen afmærkes med 2 kegler.

## SVØMNING UDEN BEN:

**Materialer:** 1 rullebræt pr. gruppe, 2 kegler pr. gruppe.

Man lægger sig på rullebrættet og skal "svømme" uden at bruge sine ben. Det vil sige, at man kun må bruge armene til at skubbe/trække sig frem med. Der "svømmes" frem og tilbage mellem 2 kegler, som står med ca. 10 meters afstand. Herefter byttes der.

Kan også laves som svømning uden arme, hvor det kun er benene man bruger til at "svømme" frem ad med.





## GAMLE IDRÆTSLEGE I DANMARK - INDSKOLING:

### BLINDEBUK:

(Fangeleg – på et mindre område)

#### Beskrivelse:

En af deltagerne "blindebukken" får tørklæde for øjnene og skal forsøge at fange én af de øvrige deltagere.

Fangelegen leges på et afgrænset areal og gerne med et ret stort antal deltagere. "Blindebukken" drejes rundt, så han bliver i tvivl om retningen.

Den, der fanges, skal være ny "blindebuk".

#### Bemærkninger:

Lav en regel om, at man IKKE må løbe i legen.

Lav en regel om, at man IKKE må sige noget i legen.

#### Materialer:

Et tørklæde og kegletoppe.

### FØDE EN BJØRN:

(Styrke- og smidighedsleg)

#### Beskrivelse:

3 personer til hver "bjørnefødsel".

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

## HINKERUDER:

Hinkeruder er kendt i store dele af verden og stammer oprindeligt fra oldtiden. I nyere tid har det for det meste været en pige-leg, men tidligere også en leg for drenge.

Der tegnes et mønster på jorden, som består af inddelinger i rum. Man hinker på ét ben fra rum til rum.

I nogle hinkeruder anvendes en (hinkel)sten, som man kaster eller skyder foran sig med foden.

## HINKE SNEGL:

### Beskrivelse:

Man tegner en figur, en snegl (se illustration) på jorden, med nogenlunde lige store rum.

Legen går ud på, at man efter tur hinker ind mod sneglens midte, hvor man har lov til at hvile (sætte begge ben på jorden). Derfra hinker man samme vej tilbage ud af sneglen igen. Når man er kommet ud, har man ret til at skrive sit navn i et af rummene. Dette rum bliver en forhindring for de øvrige deltagere, som ikke må hinke i dette, hvorimod det er hvilested for den, der skrev sit navn i rummet. Man er ude af legen, hvis man træder på en streg eller i et fremmed felt. Den der får flest rum, har vundet.

### Deltagere:

Børn og unge i alle aldre

Antal: Mindst 2

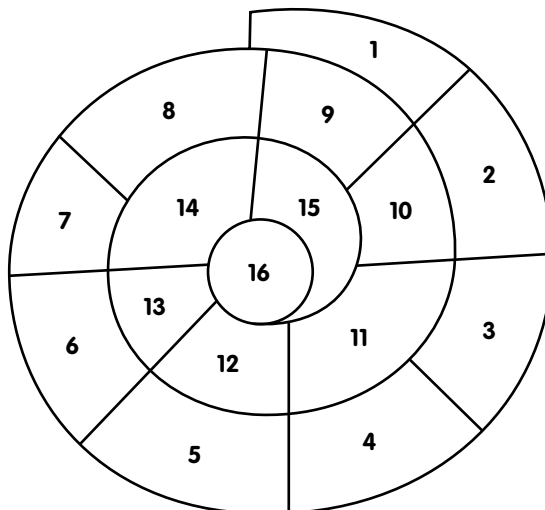
### Materialer:

Område med asfalt/fliser, kridt.

### Udfordring:

Man kan variere sneglens størrelse.

Man kan gøre rummene mindre.



## KLASSISK HINKERUDE MED TAL:

### Beskrivelse:

Man tegner en klassisk hinkerude med 10 felter på jorden (se forslag til illustration). I hvert felt er der skrevet et tal fra 1-10.

Det gælder om at hoppe hinkeruden igennem uden at træde på stregerne.

Man kan hinke på ét ben hele vejen igennem hinkeruden, eller man kan lande på begge ben samtidig der, hvor to tal er placeret side om side.

Hver deltager har en hinkesten, som kastes ind i hinkeruden, så den lægger sig i et bestemt felt. Det gælder nu om på udturen at hoppe over feltet med hinkestenen og på hjemturen at samle stenen op, mens man står på ét ben i nabofeltet.

Man skal tage tallene i rækkefølge, hvilket vil sige, at når man har kastet stenen ud på feltet med 1-tallet, så skal man næste gang ramme feltet med 2-tallet.

Ved fejkast går turen videre til den næste i legen.

Hvis man mister balancen, laver et fejlhop eller en fejlopsamling, så går turen videre til den næste i legen.

Når man får turen igen, begynder man ved det tal, hvor man lavede en fejl.

### Deltagere:

Børn og unge i alle aldre

Antal: Mindst 2

### Materialer:

Område med asfalt/fliser, kridt.

### Andre materialer med hinkeruder:

Klik her [www.aktivrundi.dk](http://www.aktivrundi.dk) – Inspirationshæfte 3.-5. klassestrin.

3	4	5
2	9	6
1	8	7

## KARTOFFELLØB:

(Kapløb)

Der er langt tilbage i tiden blevet løbet kapløb. Stafetløb er velegnet til dette.

### Beskrivelse:

I stafet er man opdelt i hold, som hver har en spiseske, hvor der lægges en kartoffel. Det gælder nu om at løbe en bestemt distance uden at tabe kartoflen. Hvis man taber kartoflen, samles den op igen og lægges på skeen, hvorefter man må løbe videre.

Skeen med kartoflen skal afleveres fra første til anden løber og så fremdeles.

Det hold, der først er færdige med at løbe, har vundet stafetten.

Man må IKKE røre ved kartoflen, imens man løber.

Man må IKKE røre ved kartoflen, når der skiftes fra den ene til den anden løber.

Man skal samle kartoflen op fra jorden, hvis den tabes under løbet.

### Deltagere:

Børn og unge i alle aldre

Antal: 4-5 elever pr. stafethold

### Materialer:

Spiseskeer, kartofler og kegletoppe.

## KOM HJEM ALLE MINE KYLLINGER:

(Væg til væg – fangeleg)

### Beskrivelse:

Der vælges en hønemor og en ræv. Resten af deltagerne er kyllinger. Hønemor og kyllinger står over for hinanden med en afstand på ca. 10 meter. Ræven er i midten.

Hønemoren siger: "Kom hjem alle mine kyllinger"

Kyllingerne: "Vi tør ikke"

Hønemoren: "For hvem"

Kyllingerne: "For ræven"

Hønemoren: "Hvor er han"

Kyllingerne: "I skoven"

Hønemoren: "Hvad laver han der"

Kyllingerne: "Plukker bær"

Hønemoren: "Hvor mange"

Kyllingerne: "10 kg"

Hønemoren: "Kom hjem alligevel"

Kyllingerne skal løbe hjem til hønemoren, og ræven skal prøve at fange dem. Man er fanget, når man bliver rørt på ryggen og skal så være ræv (fanger) sammen med 1. ræv. Den, der er sidst tilbage, har vundet.

### Deltagere:

Børn i alle aldre

Antal: Ca. 25

### Tid:

Ca. 20 minutter eller til der kun er en deltager tilbage.

### Materialer:

Kegler til markering af et legeområde, der størrelsesmæssigt passer til deltagerantallet.

## KØRE TRILLEBØR:

(Styrke- og smidighedsleg)

### Beskrivelse:

Eleverne inddeles parvis. Den ene er "trillebør" og den anden er den der skal køre trillebøren. Man tager fat under "trillebørens" knæ.

"Trillebøren" må kun støtte på armene.

Det gælder nu om at komme fra A til B - hvorefter rollerne byttes – den nye "trillebør" køres nu retur fra B til A. Afstanden mellem A og B kan varieres alt efter elevernes fysiske formåen.

### Bemærkninger:

Dette kan også laves som stafet.

## LABYRINTTAGFAT:

(Fangeleg)

### Beskrivelse:

Legen går ud på at hjælpe den jagede. Der vælges en fanger og en, der jages. De øvrige deltagere stiller sig i et kvadrat med en passende afstand, så fangeren og den jagede kan løbe igennem rækkerne (se illustration fx 5 rækker med 5 elever i hver). Deltagerne danner rækker ved at have armene ud til siden.

Den voksne eller en af deltagerne signalerer, når der skal vendes. Rækkerne ændrer hermed retning. Når den jagede bliver fanget, bytter både fangeren og den jagede plads med to nye fra rækkerne.

### Deltagere:

Børn i alle aldre

Antal: 1 fanger og 1 der jages

En labyrinth, med 9 børn (3x3) – 16 (4x4) – 25 (5x5) – 36 (6x6). Rækkerne kan godt indeholde én elev mere eller mindre, så det tilpasses antallet af elever.

### Tid:

Ca. 20 minutter eller til alle har prøvet at være fanger eller den jagede.

### Materialeliste:

Et afgrænset område, der er afpasset deltagerantallet.

### Årstal:

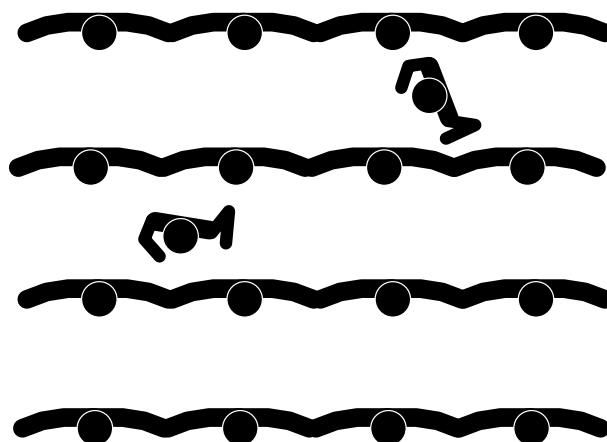
Ca. 1915

På [www.legepatruljen.dk](http://www.legepatruljen.dk) findes der flere gamle idrætslege:

Klik her **Ulven kommer**

Klik her **To mand frem for en enke**

Klik her **Ræven kommer Hønemor**



## MUSIK OG BEVÆGELSE - SANGLEGE TIL INDSKOLINGEN:

Her præsenteres nogle sange, som man kan hoppe og danse til. Det er kendte danske sanglege, som måske er gået lidt i glemmebogen.

### BRO, BRO, BRILLE:

To børn vælger navnet på hver sin frugt uden at sige det højt. De tager hinanden i hænderne og danser med armene en oprakt bro. De øvrige deltagere danner en kæde ved at tage hinanden om livet og løber under broen, imens sangen synges. På "og putter ham i gryden" fanger "broen" en eller flere deltagere. De fangne trækkes til side, og de vælger frugt. De stiller sig bag den i "broen", som har den frugt, de har valgt. Når alle er kommet i "gryden", forsøger de to rækker ("frugter") at trække hinanden over en streg. Det hold, der får trukket det andet hold over strengen, har vundet

*Bro, bro brille!  
Klokken ringer elleve,  
kejseren står på sit høje, hvide slot,  
så hvidt som et kridt,  
så sort som et kul.  
Fare, fare krigsmand,  
døden må du lige,  
den, som kommer allersidst,  
skal i den sorte gryde.  
Første gang så lå'r vi ham gå,  
anden gang gør vi ligeså,  
tredje gang så ta'r vi ham  
og putter ham i gryden!*

### PER SYVSPRING:

Man står i en kreds og holder hinanden i hænderne. Under verset går kredsen rundt, mens alle vrider og vender sig og spræller med benene. For hvert vers tæller man et tal længere, og til hvert tal hører en bevægelse.

1. Højre hånd mod højre kind
2. Venstre hånd mod venstre kind
3. Ned at støtte med højre knæ i gulvet
4. Ned at støtte med begge knæ
5. Ned at støtte med højre albue
6. Ned at støtte med venstre albue
7. Man slår en kolbøtte

*Har I aldrig set Per Syvspring danse?  
Har I aldrig set Per Syvspring danse?  
I tror, han ikke danse kan,  
men han danser som en adelsmand.  
Og det var én og det var to – osv.*

## SÅ GÅR VI RUNDT OM EN ENEBÆRBUSK:

Børnene går rundt i en kreds med hinanden i hænderne. Efter 1. vers slipper de hinandens hænder og vender sig om mod midten. Imens versene synges, illustreres de forskellige huslige sysler på hver ugedag: mandag: vask, tirsdag: vridning, onsdag: tøjtørring, torsdag: rulning, fredag: strygning, lørdag: skure gulv. Når det sidste vers synges, tager børnene parvis hinanden under armen og går til kirke (søndag).

### Bemærkning:

Det er vigtigt at fortælle børnene om begreber vask i hænderne, vridning af tøj osv. Dette vil sandsynligvis være ukendte begreber for nutidens børn.

*Så går vi rundt om en enebærbusk,  
enebærbusk, enebærbusk.*

*Så går vi rundt om en enebærbusk  
tidlig mandag morgen.*

*Så gør vi såd' n, når vi vasker vort tøj,  
Vasker vort tøj, vasker vort tøj.*

*så gør vi såd' n, når vi vasker vort tøj,  
tidlig mandag morgen.*



## O-LØB I INDSKOLINGEN:

Nedenfor er der præsenteret 3 forskellige O-løbs aktiviteter til indskolingen.

### FOTO O-LØB:

#### Formål:

- At introducere O-løb ved hjælp af let genkendelige fotos som poster.

#### Materialer:

Kort med 15 poster, laminerede foto-ark – 15 fotos, laminerede tal 1-15, 15 kegletoppe.

#### Fremgangsmåde:

Keglerne stilles op på en lang række med en passende afstand. Under hver kegle placeres et af de laminerede fotos. Opgaven for eleverne er nu at huske motivet på deres foto (fx legepladsens gyngestativ) og løbe ud til gyngestativet for at finde det ophængte tal. Eleverne siger diskret tallet til læreren, og eleverne går videre til næste kegle/foto.

Det gælder om at blive hurtigst færdig. Eleverne kan kun sige et tal ad gangen til læreren.

Pas på ikke at placere de ophængte tal for tæt på hinanden.

## HUKOMMELSE O-LØB

Denne O-løbs aktivitet handler om at træne elevernes hukommelse samtidig med, at de løber og har høj puls.

Til dette O-løb kan man max. være 20 grupper (2-4 børn pr. gruppe).

Billederne på side 19-22 kopieres, og det relevante tal skrives på bagsiden. Det er en god ide at laminere billederne, så løbet kan genbruges.

Hvert billede placeres under en kegle på et stort område (fx en fodboldbane, en skolegård, en legeplads).

Det er vigtigt at gøre det klart for eleverne at:

- gruppen skal færdes samlet.
- billederne ikke må fjernes fra deres placering under keglen.
- eleverne ikke røber posters placering til andre grupper (diskret indrapportering).

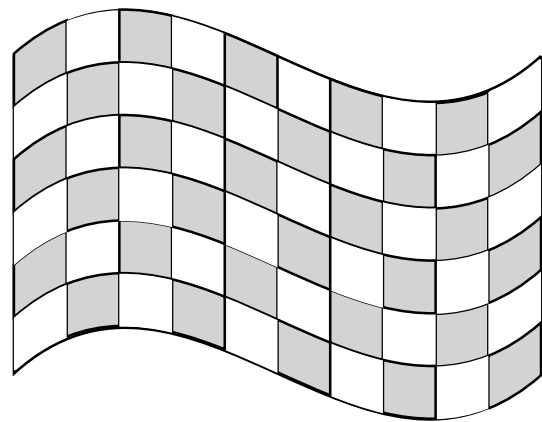
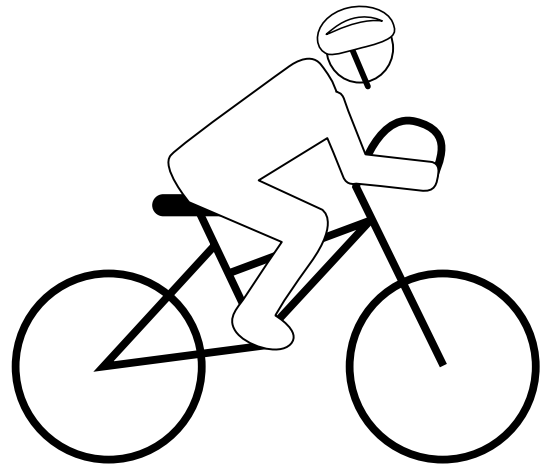
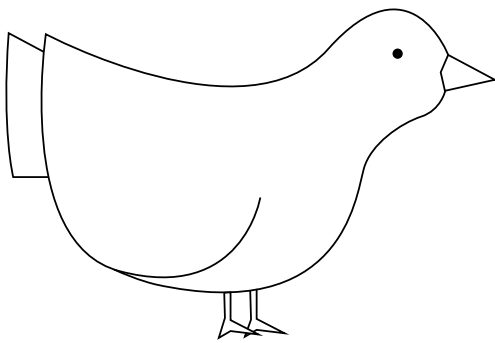
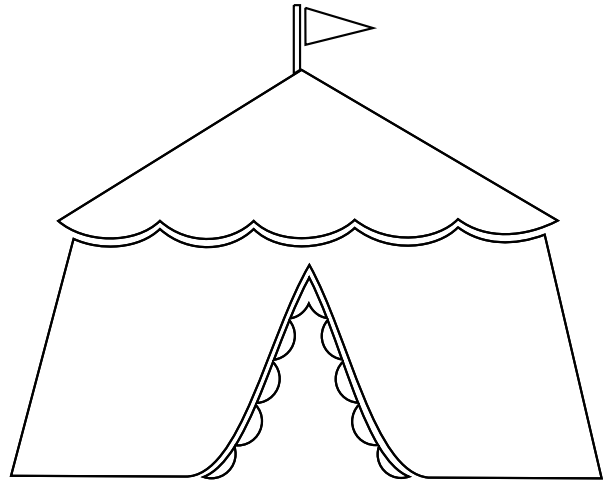
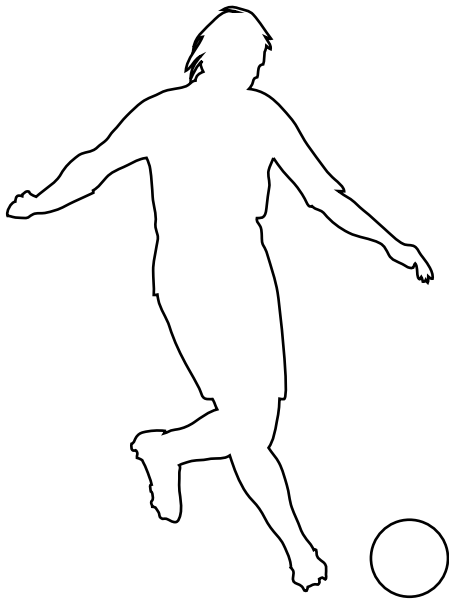
Gruppe 1 bliver bedt om at finde "fugl" og komme tilbage og sige nummeret fra bagsiden af billedet til læreren. Når de har fundet "fugl", løber de tilbage til læreren og fortæller diskret nummeret fra bagsiden af "fugl" = 1. Derefter siger læreren, at de skal finde "strømper", eleverne kommer denne gang tilbage med tallet 6. De skal så ud at finde "kasket" osv.

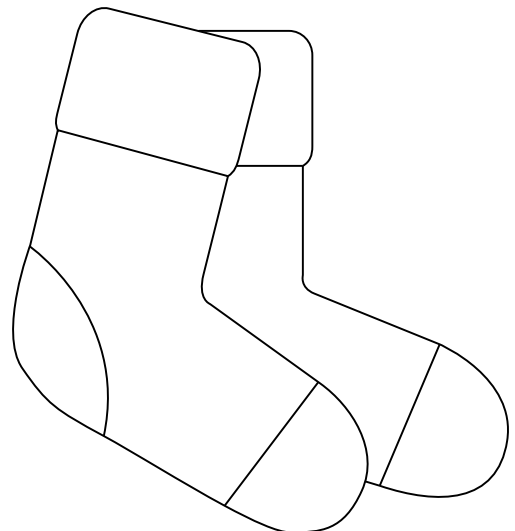
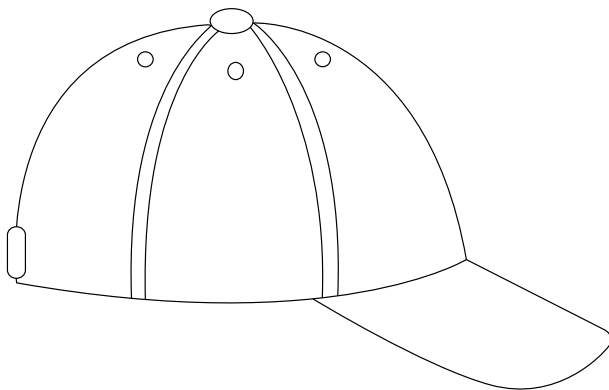
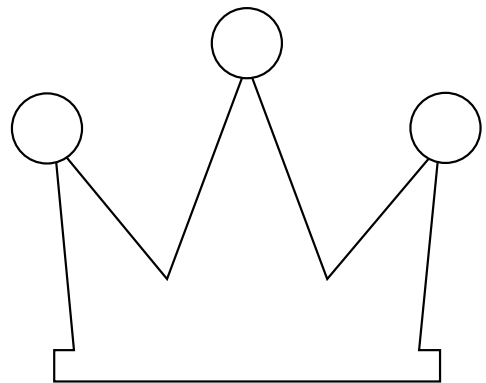
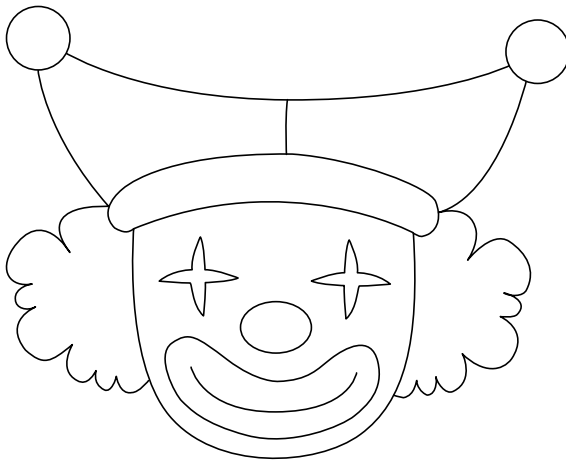
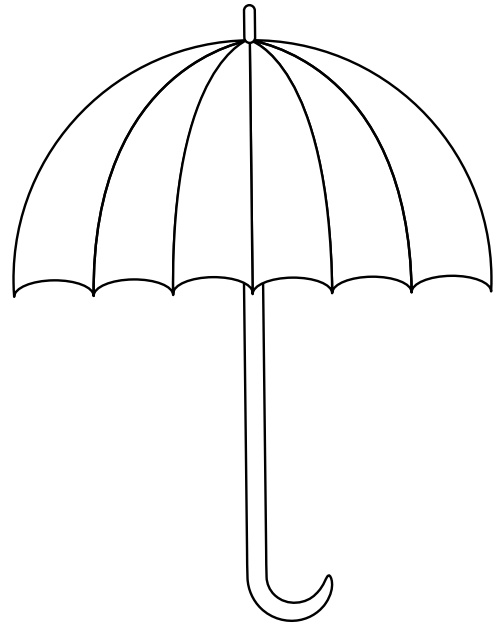
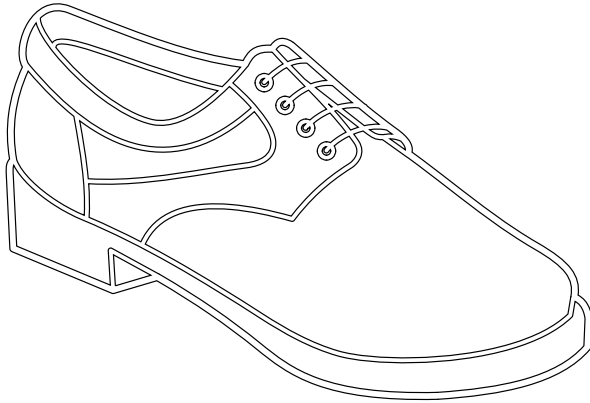
Når gruppe nr. 1 atter bliver bedt om at finde "fugl", så er de færdige med alle 20 poster og har dermed gennemført løbet.

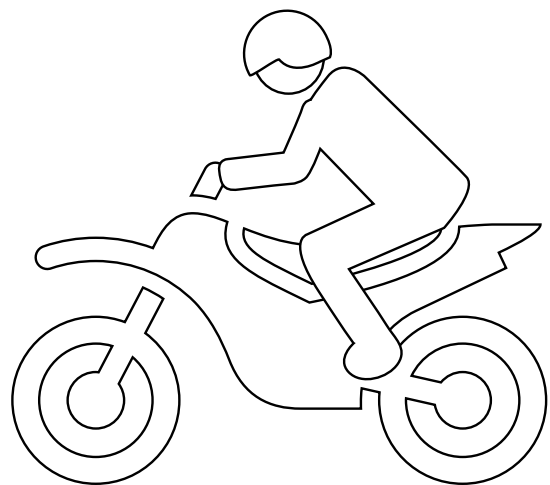
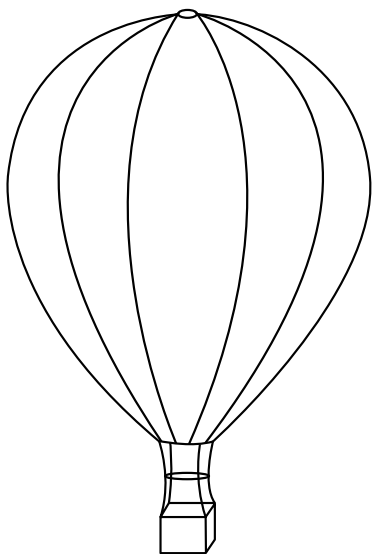
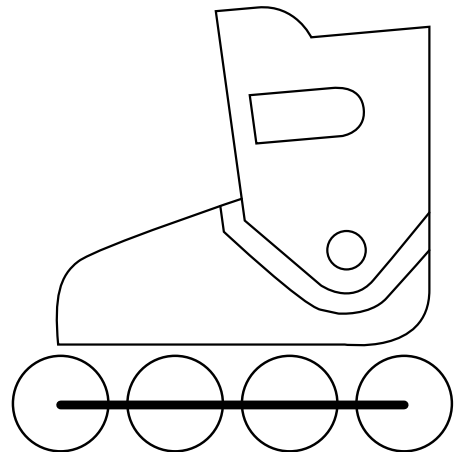
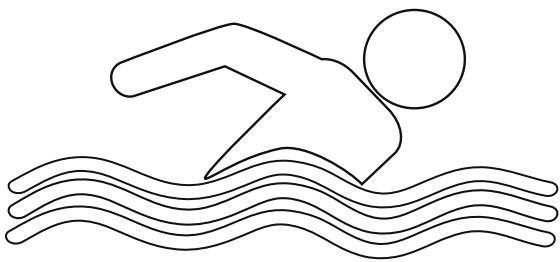
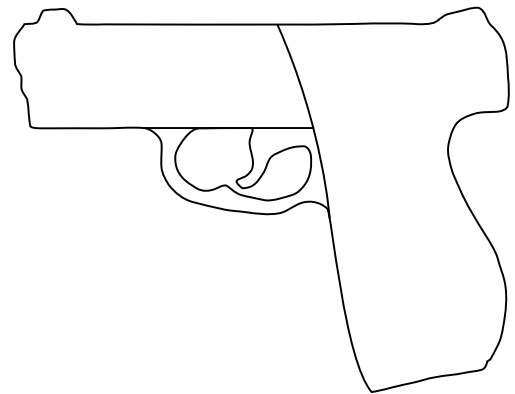
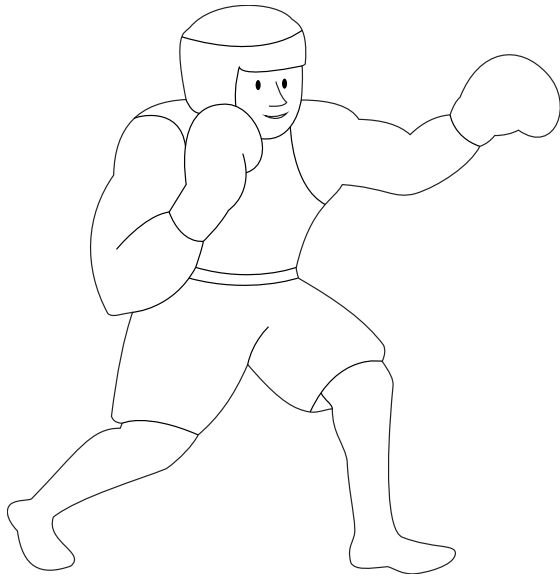
## SKEMA TIL HUKOMMELSE O-LØB

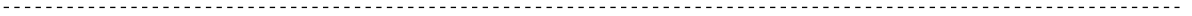
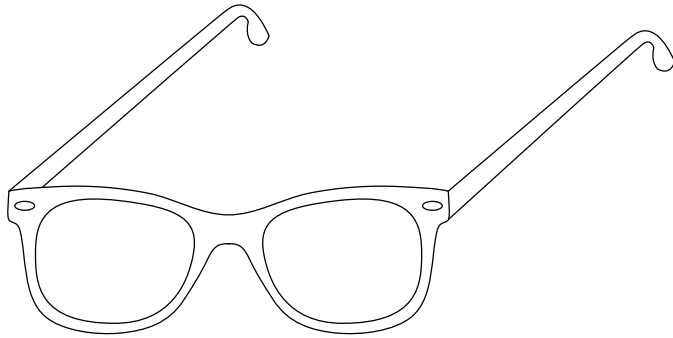
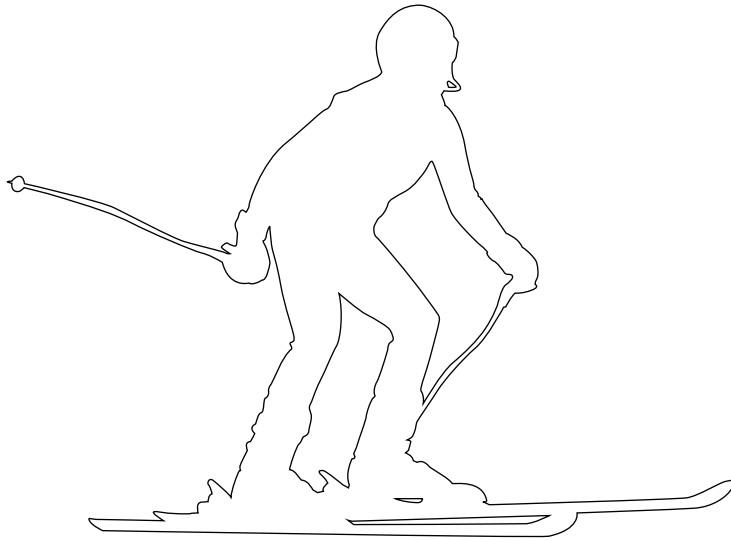
Billedkort	Nummer	Find
Fugl	1	Strømper
Cirkustelt	2	Paraply
Balletdanser	3	Skiløber
Klovn	4	Ballon
Paraply	5	Kongekrone
Strømper	6	Kasket
Briller	7	Cirkustelt
Kasket	8	Cykelrytter
Kongekrone	9	Balletdanser
Støvle	10	Briller
Cykelrytter	11	Fodboldspiller
Bokser	12	Flag
Fodboldspiller	13	Pistol
Flag	14	Støvle
En der kører på motorcykel	15	Bokser
Rulleskøjte	16	Fugl
Svømmer	17	En der kører på motorcykel
Skiløber	18	Klovn
Pistol	19	Svømmer
Ballon	20	Rulleskøjte











## O-LØBS-FANGELEG

### Formål:

- At introducere O-løb ved hjælp af en sjov fangeleg.

### Materialer:

Laminerede ark med tallene 1-16, 16 kegletoppe, kort over banen, 1 blyant pr. par.

### Fremgangsmåde:

Eleverne er sammen parvis.

Der er et felt med de lige tal og et felt med de ulige tal. Imellem disse felter er der et område, hvor der er 2 fangere. (Se illustration)

Det gælder nu om for parrene at komme fra det ene felt til det andet felt uden at blive fanget. Parrene skal holde hinanden i hånden, når fangerfeltet krydses. Hvis et par krydser feltet uden at holde i hånd, bliver de nye fangere.

Hvis man fx er startet ved keglen med 5-tallet, så skal man krydse feltet og finde keglen med 6-tallet i modsatte felt. Når man har krydset feltet endnu en gang, så skal man finde keglen med 7-tallet osv.

Man krydser af på sit kort, hver gang man har klaret en post. Det gælder om at blive først færdig.

Hvis man bliver fanget, skal man aflevere sit kort til fangerne, som så overtager kortet/blyanten. De nye fangere har så den opgave at fange et nyt par.

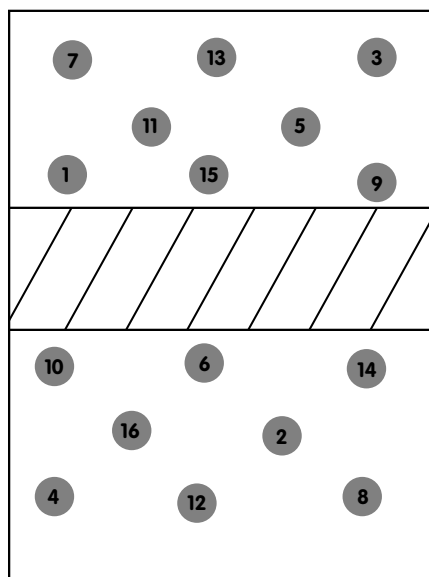
### Bemærkninger:

Man kan variere størrelsen af banen, men man skal være opmærksom på, at jo større man gør banen, jo sværere er det for fangerne at få succes.

Derudover skal man tænke på, at når eleverne krydser feltet, er det vigtigt, at de kigger op, så der ikke opstår sammenstød.

### Inspiration til O-løbs aktiviteter:

Klik her [www.emu.dk](http://www.emu.dk)



# "200-UDFORDRINGEN"

– AT VÆRE SYNSHANDICAPPET

## HANDICAPIDRÆT - SYNSHANDICAP

### Formål:

- At lade eleverne opleve det at være synshandicappet for derigennem at komme til en forståelse af et (syns)handicap
- At arbejde med at bruge andre sanser end synssansen
- At hjælpe/guide en anden og derigennem skabe tryghed
- At skulle forklare noget til en med synshandicap.

### Materialer:

En faldskærm og et antal blindebriller/tørklæder

### Faldskærmsleg:

- Alle "synshandicappede" har fat i faldskærmen med begge hænder – tommelfinger nedeunder/ øvrige fingre oven på faldskærmen.
- Balance: hver enkelt læner sig langsomt bagud og holder balance.
- Bevægelse: man har kun fat med venstre hånd, som er strakt ud fra faldskærmen.
  - Gå langsomt fremad
  - Gå langsomt baglæns
  - Let løb fremad
  - Skifte hånd og samme øvelser
- Lave bølger med faldskærmen.
- Lave en luftlomme.
- 5 elever ind på midten og sidde, mens resten laver bølger/luftlomme.
- Bevæge sig efter en lyd: en skal nævne en andens navn og derefter klappe. Den hvis navn blev nævnt, bevæger sig efter lyden og stiller sig ind i kredsen på en ny plads.

### Bemærkninger:

Sikkerheden er vigtig! Det er derfor nødvendigt at forklare eleverne, at man IKKE må løbe eller bevæge sig hurtigt med blindebriller/tørklæde for øjnene.

Man kan også lade eleverne være sammen parvis, hvor den ene er synshandicappet og den anden seende.



## DANSEVÆRKSTED – INDSKOLINGEN:

I dette værksted lægges der op til, at eleverne skal lave deres egen lille danseserie. Vi har lavet en Puls-Dans, som får tempoet og pulsen op!

### PULS-DANS:

#### Musik:

fx Hulter til bulter, Ramasjang CD

Eleverne holder hinanden i hånden og danner en cirkel rundt om læreren.

Læreren instruerer og viser eleverne i hvilke bevægelser/retninger, de skal bevæge sig i.

Læreren tæller takterne højt.

1. 16 takter den ene vej
2. 16 takter den anden vej
3. 8 ind mod midten og 8 ud igen
4. 16 takter twist
5. 16 takter X-hop
6. 16 takter den ene vej
7. 16 takter den anden vej
8. 8 ind mod midten og 8 ud igen
9. 16 takter twist
10. 16 takter X-hop
11. Slange-løb efter læreren indtil sangen slutter
12. Flyver-skjul på gulv når sangen slutter

Derudover henviser vi til nogle sider, som præsenterer forløb, man kan bruge som inspiration.

#### Undervisningsforløb i dans og koreografi:

Klik her [www.emu.dk](http://www.emu.dk)

#### Vild med dans:

Klik her [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk)

#### Bemærkninger:

Det er en overvejelse værd, hvor meget eller hvor lidt man som underviser skal gå ind og styre processen.

## TOTAL-HÅNDBOLD – MINI-HÅNDBOLD I NYE KLÆDER!

Totalhåndbold kan spilles med indskolingsbørn og er en håndboldkamp på en minibane på tværs af hallen.

Totalhåndbold er betegnelsen for den kampform, der anvendes med U-8-spillere. Der spilles på minibane, og spillerne opfordres til at tage initiativ i såvel forsvar som angreb.

Samtidig med at der skal være plads til begejstring over egne færdigheder, sættes der fokus på børnenes evne til at indgå i en fair kamp, hvor resultatet ikke på nogen måde helliger midlet.

Hensigten med totalhåndbold er at udnytte børnenes naturlige nysgerrighed og kreativitet samt i en kamplignende situation at udvikle deres evne til at tage initiativ.

Børn har en naturlig lyst til at bevæge sig. Totalhåndbold motiverer til at være i konstant bevægelse. Børn har meget forskellige forudsætninger for at involvere sig i en håndboldkamp. Totalhåndbold lægger op til, at vejlederen aktivt støtter og udfordrer alle deltagerne med respekt for de enkelte spillers aktuelle færdigheder.

### Spillets ramme og regler

- Der spilles på minihåndboldbanen på tværs af hallen. Der er som udgangspunkt 3-4 markspillere og 1 målmand på hvert hold, og der spilles med en blød bold (gerne en streethandball).
- Kampen ledes af en vejleder, der har ansvar for, at alle kampens deltagere har positive oplevelser med fra kampen.
- Straks et angreb er afsluttet med forsøg på scoring/mistet bold, skal alle spillerne fra holdet, der netop har været i angreb, hurtigt tilbage og berøre egen målcirkel, før de må begynde at forsvare.
- Der opfordres til at arbejde med placering og bevægelse mere end med fysisk kontakt.
- Der spilles ikke med faste pladser i angrebet.
- De almindelige håndboldregler for skridt, overtrådt etc. er gældende, men vejlederen administrerer dem med stor respekt for den enkelte spillers erfaringsgrundlag.

### Vejlederens rolle

- Vejlederen er advokat for alle kampens deltagere.
- Vejlederen skal gøre sit for at fjerne spillernes opmærksomhed fra resultatet og i stedet fokusere på den kamp, der foregår.
- Vejlederen kan stoppe kampen, hvis spillet udvikler sig i en uheldig retning og komme med korrektioner.
- Hvis vejlederen vurderer det nødvendigt, kan der indsættes en ekstra spiller på det hold, der er presset.

### TURNERING MED 8 HOLD –

Det handler om at få spillet nogle kampe, resultater registreres ikke. Håndboldbaner på tværs i hallen. Målene kan være hockey mål, kegle mål eller andre kreative løsninger. Man spiller på tid. Afsæt et par minutter til at skifte mellem kampene. Der skal være en vejleder pr. bane.

## TURNERINGSSKEMA 8 HOLD

### Pulje A

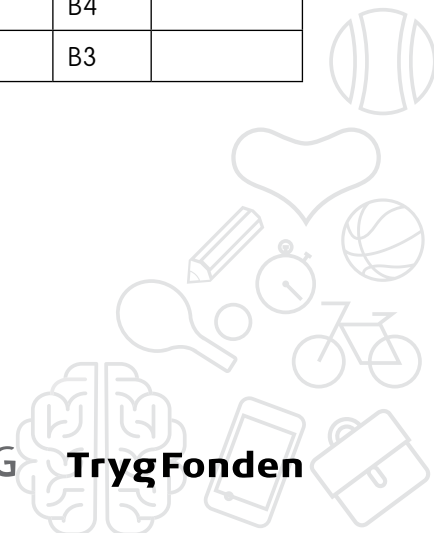
Hold	Holdnavn
Hold A1	
Hold A2	
Hold A3	
Hold A4	

### Pulje B

Hold	Holdnavn
Hold B1	
Hold B2	
Hold B3	
Hold B4	

### Spilleplan

Bane	Tid	Hold nr.	Holdnavn (klasse)		Holdnavn (klasse)	Hold nr.	
		A1		-		A2	
		A3		-		A4	
		B1		-		B2	
		B3		-		B4	
		A1		-		A3	
		A2		-		A4	
		B1		-		B3	
		B2		-		B4	
		A1		-		A4	
		A2		-		A3	
		B1		-		B4	
		B2		-		B3	



## SKOLEGÅRDENS LEGE – WWW.LEGEPATROLJEN.DK

Vi vil gerne præsentere de mange muligheder for inspiration til skolegårdsaktiviteter, der findes på hjemmesiden [www.legepatroljen.dk](http://www.legepatroljen.dk). Lad evt. skolens elever fra Legepatruljen introducere legene i pauser i ugerne op til Skolernes Motionsdag, så legene er kendte for eleverne.

### “HER KOMMER VI”

#### Materialer:

Kegler eller lignende til at markere “helle”.

#### Beskrivelse:

Deltagerne deles op i to hold, der placerer sig i hver sin ende af legeområdet. Det startende hold aftaler nu et dyr. Herefter bevæger de sig på en lang række ned mod det andet hold, imens de taktfast råber: “HER KOMMER VI, HER KOMMER VI” hele vejen.

Ca. to meter fra det andet hold stopper startholdet og agerer det aftalte dyr. Når én eller flere på det ventende hold har gættet dyret og råbt det højt og tydeligt, skal de prøve at fange så mange som muligt fra det startende hold, der skal forsøge at løbe hjem til “HELLE”, der er en linje bag holdet.

Dem, der bliver fanget, optages på det fangende hold. Herefter er det det andet holds tur osv.

Legen slutter, når et hold har opslugt hele det andet hold - eller efter en aftalt tidsperiode.

#### Variationer:

Sten-saks-papir og Plat eller krone.

### “KINESISK RUNDBOLD”

#### Materialer:

Bold(e) i forskellige størrelser, evt. ærteposer.

#### Beskrivelse:

Alle mand stiller sig i en stor rundkreds med ca. 1,5 m. afstand. En starter med at kaste bolden videre til den næste og så igen til den næste.

Hvis en person IKKE griber bolden, skal vedkommende samle bolden op og aflevere til den person, som han/hun rigtig skulle have haft kastet videre til, og derefter løbe hele vejen rundt om rundkredsen. Samtidigt skal de, der er tilbage i rundkredsen, skynde sig at få kastet bolden hele vejen rundt i rundkredsen, inden personen, der skulle løbe, er nået tilbage på sin egen plads. Hvis personen, der løber, ikke når tilbage, må han/hun løbe en runde mere, og sådan fortsætter man. Maks. tre omgange. Men hvis personen, som løber, når tilbage på sin egen plads inden bolden, kaster personen bare bolden videre til den næste person. Og sådan kan legen fortsætte, indtil man ikke gider mere.

#### Variationer:

Er eleverne gode til at gribe, kan I prøve med flere bolde på én gang.

Er eleverne rigtig gode, skal alle klappe hver gang, der er en, der løber.

Prøv med forskellige størrelser af bolde.

## "HESTEFANGER"

Eleverne går sammen parvis og hænger sammen ved, at den bagerste person ("heste-numsens"), lægger hænderne på skulderne af den forreste ("hestehovedet").

Hestefangerne løber rundt enkeltvis og skal forsøge at fange hestene. Dette gøres ved, at hestefangeren lægger hænderne på skulderne af en hestenumse. Hestehovedet bliver nu til hestefanger, hestenumsen bliver nyt hestehoved, og hestefangeren bliver ny hestenumse.

Hvis hestehovedet og hestenumsen mister den fysiske kontakt under jagten, er dette det samme som, at hesten er blevet fanget af hestefangeren.

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne i indskoling!



The image features three young girls in silhouette, captured in a dynamic dance pose. They are positioned in the center, with their arms raised and bodies angled. The background is white, adorned with large, light gray decorative swirls in the top-left and bottom-right corners. The word "MELLEMTRIN" is printed in a bold, black, sans-serif font across the middle of the girls' bodies.

# MELLEMTRIN

# SKOLERNES MOTIONS DAG 2014

## MELLEMRINNET – 4.-6. ÅRGANG:

På X-købing Skole vil man gerne kombinere en årelang tradition med Skolernes Motionsdag og årets tema En Festival i Bevægelse. Det vil sige, at mellemtrinnets "vi plejer"- aktiviteter bevares samtidig med, at man gerne vil have flere elevaktiviteter på dagen. Dette gør X-købing Skole ved, at alle skolens elever (som "vi plejer") starter dagen med en fællesopvarmning for hele skolen. Det kan være lærere, pædagoger eller nogle af skolens ældste elever, der står for opvarmningen. Musikvalget er et hit, som eleverne kender. Klik her og se opvarmningsvideoen.

Efter fællesopvarmningen er der (som "vi plejer") 5-10 km løb rundt i den nærliggende skov. Ruten er 5 km, og eleverne har 1 time til at løbe enten de 5 eller 10 km. Der er vandpost undervejs, hvor alle elever skal passere. Det er også tilladt at gå. Download diplom og pile på [www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk)

Efter løbet er der pause. I pausen er der frugt og vand til alle elever. Der er også tid til at spise lidt af den medbragte madpakke.

Herefter åbner En Festival i Bevægelse – eleverne følges fx holdvis, årgangvis, klassevis, drenge-piger.

Lærere og pædagoger på X-købing Skole har besluttet, at eleverne skal rundt til 4 forskellige aktiviteter på festivalen.

I hver runde er eleverne fordelt på forskellige hold, så alle når at få afprøvet 4 forskellige aktiviteter på Skolernes Motionsdag. Nedenfor er der lavet en rækkefølge, som angiver, hvilke aktiviteter eleverne når på festivalens 4 runder.

### FORSLAG TIL TIDSPLAN:

**8.00-8.30:** Fællesopvarmning

**9.00-10.00:** "Vi plejer" – 5 eller 10 km løb i en skov i nærområdet

**10.00-10.30:** En sund pause med frugt og vand (madpakke)

Herefter åbner festivalen, hvor eleverne er inddelt på hold, som besøger festivalens aktiviteter:

### 10.30-11.15: 1. runde

Hold 1: "Sportsdans" (4. årgangs lokaler)

Hold 2: Gamle idrætslege i Danmark (græsareal ved Fritidsklubben)

Hold 3: Parkour indendørs (gymnastiksal)

Hold 4: Selfie-Foto-O-løb (skolens udendørsområde)

Hold 5: "200-udfordringen" – Rounders – et anderledes slagboldspil (skolegård el. græsareal)

Hold 6: Folkedans (musiklokalet)

Hold 7: Streetsport (multi banen og skolegården)

Hold 8: Frisbee-Free-Goal – turnering - Gameboosters – (fodboldbanen)

**11.15-12.00: 2. runde**

Hold 8: "Sportsdans" (4. årgangs lokaler)

Hold 1: Gamle idrætslege i Danmark (græsareal ved Fritidsklubben)

Hold 2: Parkour indendørs (gymnastiksal)

Hold 3: Selfie-Foto-O-løb (skolens udendørsområde)

Hold 4: "200-udfordringen" – Rounders – et anderledes slagboldspil (skolegård el. græsareal)

Hold 5: Folkedans (musiklokalet)

Hold 6: Streetsport (multibanen og skolegården)

Hold 7: Frisbee-Free-Goal – turnering - Gameboosters – (fodboldbanen)

**12.00-12.30: Madpakke (frugt og vand)****12.30-13.15: 3. runde**

Hold 7: "Sportsdans" (4. årgangs lokaler)

Hold 8: Gamle idrætslege i Danmark (græsareal ved Fritidsklubben)

Hold 1: Parkour indendørs (gymnastiksal)

Hold 2: Selfie-Foto-O-løb (skolens udendørsområde)

Hold 3: "200-udfordringen" – Rounders – et anderledes slagboldspil (skolegård el. græsareal)

Hold 4: Folkedans (musiklokalet)

Hold 5: Streetsport (multibanen og skolegården)

Hold 6: Frisbee-Free-Goal – turnering - Gameboosters – (fodboldbanen)

**13.15-14.00: 4. runde**

Hold 6: "Sportsdans" (4. årgangs lokaler)

Hold 7: Gamle idrætslege i Danmark (græsareal ved Fritidsklubben)

Hold 8: Parkour indendørs (gymnastiksal)

Hold 1: Selfie-Foto-O-løb (skolens udendørsområde)

Hold 2: "200-udfordringen" – Rounders – et anderledes slagboldspil (skolegård el. græsareal)

Hold 3: Folkedans (musiklokalet)

Hold 4: Streetsport (multibanen og skolegården)

Hold 5: Frisbee-Free-Goal – turnering - Gameboosters – (fodboldbanen)

**14.00: Afslutning i klassen****14.15: God efterårsferie**



## DANS PÅ MELLEMLTRINNET - OGSÅ FOR DRENGE!

Dans er sjovt og skaber rigtig god energi – drenge og piger imellem. Det giver en oplevelse af glæde ved bevægelse i samspil med andre.

Dans er de seneste år blevet populært og appellerer til både drenge og piger. Diverse danseprogrammer på TV og YouTube har gjort deres indtog. Alle kan deltage med deres helt eget udtryk - også lærerne. Nedenstående er forslag til, hvordan man på En Festival i Bevægelse kan præsentere dans, hvor både drenge og piger kommer på gulvet.

### Formål:

- At arbejde med det rytmiske på forskellige niveauer, så hver enkelt deltager tager udgangspunkt i egne færdigheder.
- At hver enkelt deltager oplever succes og glæde ved at bevæge sig til musik.
- At processen munder ud i et produkt, der skal vises for andre.

### Målgruppe:

4.-10. klassestrin

### Musik:

Skal være markant i beat og rytme, så det er nemt for både lærere og elever at tælle til musikken.

Her er nogle forslag (af ældre karakter – men de virker):

Five – Everybody get up

Huey Lewis and The News – The Power of Love

Robbie Williams – Rock DJ

Queen – Radio Ga Ga

Brug YouTube til at finde sangene, eller brug eleverne til at finde nogle mere moderne sange/kunstnere. Det er dog vigtigt at holde sig for øje, at beat og rytme skal være markant.

### Forslag til forløb:

”Sportsdans”

Eleverne sættes sammen parvis, gerne så de kender/dyrker samme sportsgren.

Lad eleverne vise bevægelser fra deres sportsgren.

- Fx bevægelse fra håndbold (4 takter) – venstre fod – højre fod – venstre fod/hopskud – landing
- Fx bevægelse fra fodbold (4 takter) – indersidespark – hovedstød – vristspark – hovedstød
- Fx bevægelse fra badminton (4 takter) – clear-slag – baghåndsslag – clear-slag – baghåndsslag
- Fx bevægelse fra volleyball (4 takter) – baggerslag – slide baglæns – slide baglæns – baggerslag

Parvis vælges nogle bevægelser ud og sættes sammen til musikken. Det er vigtigt, at der arbejdes med gentagelser, og at der tælles højt til musikken.

Serien øves parvis, så man kan den udenad til musik.

Man bliver derefter sat sammen med et andet par; altså grupper á 4 elever. Opgaven er nu at sætte parrenes to ”serier” sammen til én serie. Det vil sige, at eleverne skal lære hinandens ”serier”.

Når grupperne har øvet deres serie godt, vises disse for hinanden. Her kan det være en god ide, at publikum klapper i takt med musikken. Det giver en god stemning, og den gruppe, der er ”på”, får opbakning. Fremvisning af danseserie kan godt være grænseoverskridende for nogle elever. Det, at alle arbejder med kendte bevægelser, skaber tryghed for den enkelte elev.

**Bemærkninger:**

Film evt. serierne og læg dem på SkoleTube, Intra og lignende.

Alternativt behøver man ikke lave sportsbevægelser. Det vigtigste er, at eleverne bliver fortrolige med deres egne bevægelser.

**Gode links:****Street-dance:**

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

**Hip Hop:**

Klik her [www.getmoving.dk](http://www.getmoving.dk)



## GAMLE IDRÆTSLEGE I DANMARK – MELLEMLIN:

### STJÆLE ÆG:

(Væg til væg – fangeleg for to hold)

#### Beskrivelse:

Det drejer sig om, at stjæle så mange "æg" som muligt fra modstanderens territorium uden at blive fanget. (Se illustration)

Bliver man rørt/fanget, før man når over på egen banehalvdel, så skal man lægge "æggene" tilbage i modstanderens rede igen.

Man har vundet, når man har røvet alle modstanderens "æg" fra reden.

Man kan IKKE fanges, når man er ved at stjæle "æg" fra "reden". Man kan kun fanges på tilbageløbet.

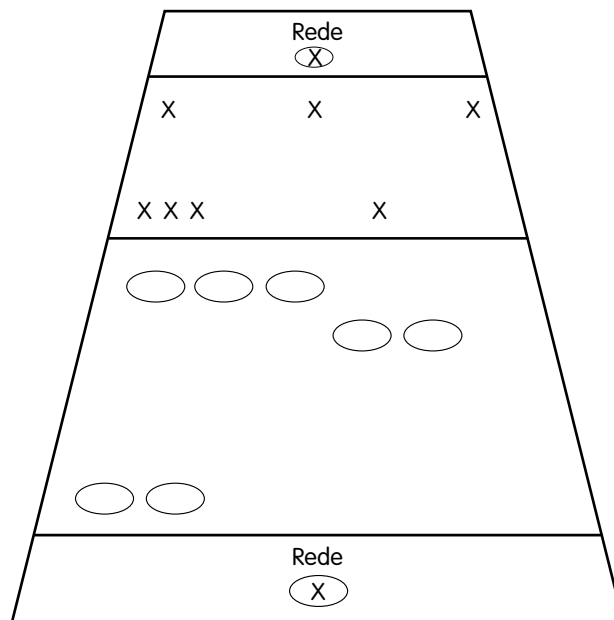
#### Banestørrelse:

Et legeområde, der størrelsesmæssigt passer til deltagerantallet.

40 elever = 20x40 meter

#### Materialeliste:

Kegler, "Æg" = ærteposer, bordtennisbolde, mælkelåg, småsten el. lignende, "Rede" = hulahop-ring, spand el. lignende.



## TROLDEHOVED:

(Trækkekamp i kreds)

Trækkekampe har siden vikingetiden været kendt i Norden, hvor de i lighed med mange andre kampidrætter og styrkeprøver har været forbeholdt mænd.

Man laver en kreds på jorden (et troldehoved), som har en størrelse, så deltagerne kan springe over det. Deltagerne danner en kreds rundt om troldehovedet og tager hinanden med armfatning rundt om håndledet.

Det drejer sig nu om at få de andre ind i troldehovedet og samtidig selv undgå at komme derind. Man må løbe, trække og skubbe, men skal hele tiden bevare armfatning om håndledet og kredsen intakt. Den, der kommer ind i troldehovedet eller slipper sit tag i sin sidemand, udgår af legen.

### Deltagere:

Børn og unge i alle aldre

Antal: 8-10 pr. troldehoved

### Materialer:

Område med asfalt eller flisebelægning eller en hal/gymnastiksal

Kridtcirkel eller et tov/reb, der danner en cirkel på jorden/gulvet - kegletoppe kan også anvendes til at lave troldehovedet med.

## GRÆNSEKAMP:

(Trækkekamp for to hold)

Deltagerne er på to hold, som står på hver sin side af en midterlinje. Det handler nu om at trække modstandere over på ens egen banehalvdel.

Det er ikke tilladt at overtræde.

Man må gerne danne kæde.

Man SKAL søge mod grænsen og tage imod modstanderens invitation til kamp.

Det gælder nu om at "tømme" modstanderens område.

Når man er blevet trukket over på den anden side, er man med på modstanderes hold.

## HUND I LÆNKE:

(Fangeleg)

### Beskrivelse:

Man skal forestille sig en hund lænket til en stolpe. "Hunden" (fangeren) forsvare stolpen, hvor deltagerne har lagt/hængt et tørklæde.

Deltagerne stiller sig i en kreds rundt om stolpen og skal forsøge at hente tørklædet uden at blive taget af "hunden".

Den, der sidst får fat i sit tørklæde, bliver den nye "hund" (fanger).

Alternativt kan der være to "hunde" (fangere).

### Deltagere:

Fra 10 år og opefter

### Antal:

1 "hund" (fanger) = 6-10 deltagere

### Tid:

Ca. 20 minutter - eller til alle har prøvet at være fanger eller den jagede.

### Materialeliste:

Reb til at binde "hunden" fast til stolpen med. Man binder rebet rundt om maven på eleven.

Et tørklæde pr. deltager (et stykke snor/en ballon i snor el. lign.).

### Årstal:

Ca. 1850

## CYKELRINGRIDNING:

Ringridning til hest er oprindeligt en fastelavnsskik, hvor deltagerne - til hest og udstyret med lanse - i galop skal forsøge at stikke lansens igennem en ophængt ring. Sværhedsgraden kan varieres i forhold til ringenes størrelse.

### Beskrivelse:

I cykelringridning er principperne de samme. Man pynter sin cykel og bruger en lanse, som fx kan være en kø fra et bobspil. På et velegnet cykelområde hænges der en snor op i en passende højde. På snoren sættes en klemme, hvori der hænger en ring (fx en stor gardinring), som "rytteren" skal stikke sin "lanse" igennem. Man skal cykle frem mod ringen uden at standse og forsøge at få ringen på lansens. Snoren skal hænge nøjagtig så højt, at "rytteren" kan cykle under den uden at skulle bukke sig. Den må dog ikke hænge højere, end den kan nås med let strakt arm.

Den voksne har inden konkurrencen sikret sig, at eleverne kan cykle med én hånd, og det er påbudt at bære cykelhjelm.

### Deltagere:

Fra 10 år og opefter.

Antal: ubegrænset

### Materialer:

En pyntet cykel pr. deltager

En "lanse" – fx en kø fra et bobspil el. lign.

Store gardinringe

En galge til at hænge snor og ring op i (brug fx standere til højdespring el. lign)

Klemmer til at hænge på snoren som ringholder

### Bemærkninger:

Det er vigtigt, at snoren kan justeres i højden, så "ringen" kan hæves og derved øge sværhedsgraden. Derudover skal "ringen" hænge let i klemmen, så den slipper let, når man rammer i ringen med "lansen".

Cykelringridning kan laves som en konkurrence, hvor det gælder om at få så mange ringe som muligt.

På [www.legepatruljen.dk](http://www.legepatruljen.dk) findes der flere gamle idrætslege:

Klik her **Den landflygtige konge**

Klik her **Sparke til dåse**

Klik her **Kongens kæmper**

## PARKOUR – PÅ MELLEMLTRINNET OG I UDSKOLINGEN

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

Parkour giver fysiske udfordringer og kan målrettes den enkeltes niveau, så man selv kan søge og finde passende udfordringer/forhindringer. Husk dog at informere eleverne om sikkerhed og lav indledende øvelser med teknik ift. spring og fald. Snak også om, hvor det er okay og sikkert at bevæge sig i byrummet.

### Udstyr

Parkour kræver ingen udstyr, men man kan bruge beskyttelse på knæ og albuer og evt. hjelm.

### Deltagere

Parkour kan laves med mange elever af gangen. Der er også basis for samarbejdsøvelser, hvor man kan hjælpe hinanden, indtil man er mere sikker i forhindringen.

### Gode links:

#### Introduktion:

Klik her [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

#### Indendørs træning:

Klik her [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

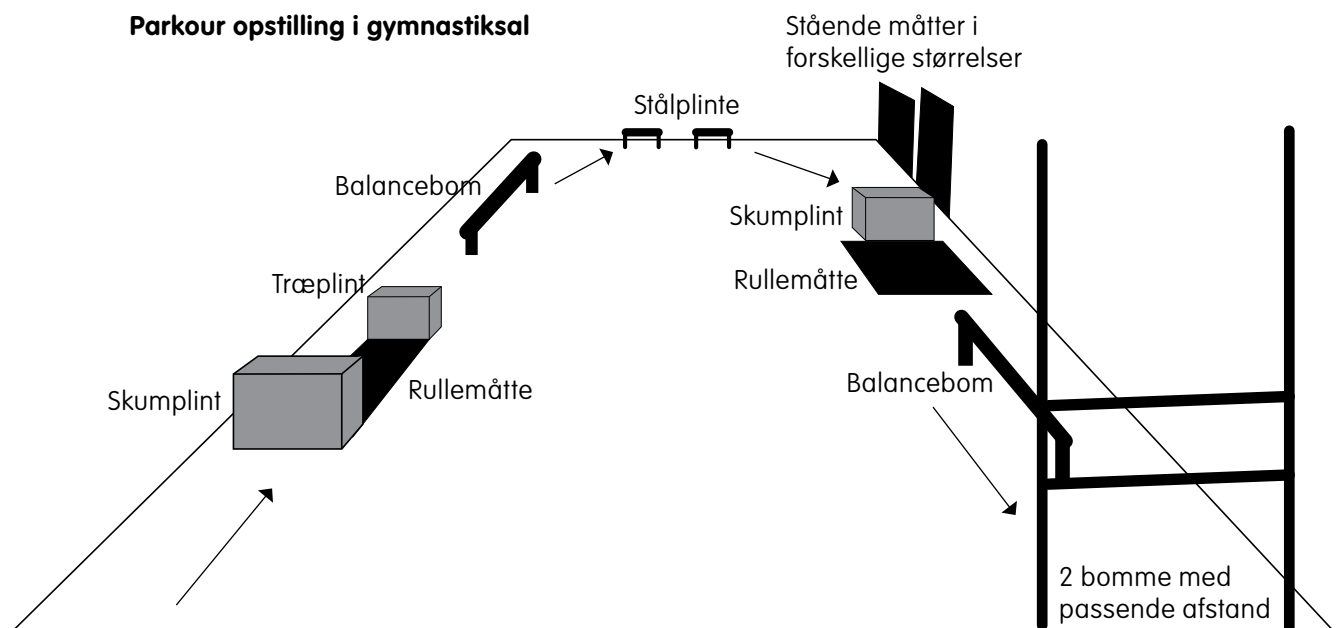
#### Øvelser:

Klik her [www.emu.dk](http://www.emu.dk)

#### Get Moving:

Klik her [www.getmoving.dk](http://www.getmoving.dk)

### Parkour opstilling i gymnastiksal



## SELFIE-FOTO-O-LØB – 10 POSTER

### Formål:

- At introducere orienteringsaktiviteter og opnå kortforståelse gennem let genkendelige poster (fotos).

### Materialer:

Billeder (fotoprint) fra skolens område (printet og lamineret), mobiltelefoner med kamera eller digital-kamera, simpelt oversigtskort over området.

### Hold:

Parvis

### Form:

Stjerneløb

### Afvikling:

Alle hold (2-2) er ved løbets start ved basen.

Her er placeret 10 kegler (nummereret fra 1-10), og under hver kegle er der placeret et lamineret fotoprint.

Når løbet starter, skal deltagerne sammen løbe ud til det sted eller den ting, de så på fotoprintet.

Når de kommer ud til posten, skal holdet tage et "selfie" af posten, hvor holdets deltagere og posten skal være med på billedet.

Herefter løbes tilbage til basen, og billedet vises til en lærer. Herefter man løber hen til den næste kegle og foretager samme procedure.

Når holdet har samlet alle poster, er man færdig.

"Selfierne" er helt automatisk gemt i mobiltelefonen eller på kameraet.

### Variation:

Man kan lægge et bogstav på hver post, som til slut skal danne et ord.

Man kan lave mere eller mindre detaljerede fotoprint af steder og ting på skolen.

Man kan variere størrelsen af området, hvorpå løbet afvikles.



# "200-UDFORDRINGEN"

## ROUNDERS

– Et slagboldspil á la baseball.

### Materialer:

8-12 hula-hop-ringe, 1 boldtræ, 1 tennisbold, 3 kegler.

### Indehold:

Slår efter tur til pitcherens bold. Forsøger derefter at løbe så mange baser som muligt. Hver gang en fra indeholdet kommer banen rundt, gives der ét point.

### Udehold:

Udeholdet har en "pitcher" (kaster), som er den, der "lukker" spillet. Pitcherens underhåndskast skal være i området mellem "slåerens" knæ og skuldre og indenfor "slåerens" rækkevidde.

Udeholdet skal så hurtigt som muligt få fat i bolden og få "lukket" spillet hos pitcheren. Udeholdet kan også lukke baserne og derved få nogle fra indeholdet til at "dø". Ingen fra indeholdet må løbe, når spillet er "lukket".

### Regler:

- Det gælder om at få så mange point til holdet som muligt.
- Man spiller ikke med "frelser".
- Man dør, når man på et slag gribes.
- En "død" går bagest i rækken og er med i spillet igen.
- En base er "lukket", når bolden er på basen.
- Så snart bolden forlader basen, er den igen "åben".
- Der må ikke løbes fra en "lukket" base.
- Der må ikke løbes til en "lukket" base.
- Der må ikke løbes tilbage til den base, man kommer fra.
- Hvis man løber mellem 2 baser, når spillet "lukkes" af pitcheren, går man tilbage til den sidst passede base og spillet startes med et nyt slag.
- Det anbefales at spille med perioder på tid.
- Der kan spilles til indeholdet har 3 "døde", men dette giver mange skift.
- "Slåeren" skal have front mod "pitcheren".
- Banen er IKKE afgrænset.
- Hvis pitcheren ikke på sine 2 forsøg kaster i området mellem knæ og skuldre, får "slåeren" lov til at gå til 1. base.

### Bemærkninger:

Det er en god ide, at man i løbet af spillet lader eleverne komme med forslag til udviklingsmuligheder til reglerne.

Udgangspunktet kan være "keep it simple". Flere regler giver måske flere diskussioner/tolkninger om regler.



## FOLKEDANS – WWW.FOLKEDANS.DK

Folkedans er et generelt begreb for dans, som tager udgangspunkt i traditioner – både ift. de forskellige danse og tøjet og med fællesskab i fokus. Der findes pardanse, kredsdanse og kvadrilledanse, som alle er typiske for folkedans, og oftest danses der til 'levende' musik. Landsforeningen Danske Folkedansere har lavet et undervisningsmateriale "3x1 times dans til brug i skoler og institutioner – et begyndermateriale" – find det på [www.folkedans.dk](http://www.folkedans.dk). Her er der forslag til både musik og danse samt beskrivelse af et undervisningsforløb.

### Udstyr

Til folkedansen skal der bruges folkemusik, som man kan finde forslag til på hjemmesiden.

### Deltagere

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

### Eksempel på dans:

Den lille vendelbo (pardans)

Klik her [www.spillefolk.dk](http://www.spillefolk.dk)

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

### Sådan danser man:

7 sideløbstrin med uret

7 sideløbstrin mod uret

2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med højre armkrog

2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med venstre armkrog

8 polkatrin rundt parvis.

Dette gentages hele melodien.

## STREETSPORT – WWW.GAMEBOOSTERS.DK

Streetsport er populært og vinder mere og mere frem. Det er en uorganiseret form for idræt, som tiltaler mange børn og unge. Aktiviteterne oser af attitude og fede bevægelser. Aktiviteterne er ofte forbundet med musik, som er med til at levere den helt rigtige streetstemning.

I nedenstående præsenteres Streetfodbold, Streethandball og Streetbasket fra hjemmesiden [www.gameboosters.dk](http://www.gameboosters.dk)

### Formål:

- At præsentere eleverne for streetsport
- At afvikle en turnering inden for en given tidsramme
- At eleverne selv dømmer kampene

### STREETFODBOLD

Klik her [www.gameboosters.dk](http://www.gameboosters.dk)

### STREETHANDBALL

Klik her [www.gameboosters.dk](http://www.gameboosters.dk)

### STREETBASKET

Klik her [www.gameboosters.dk](http://www.gameboosters.dk)

### Turneringsformer:

Man kan finde mange gode eksempler på turneringsformer på hjemmesiden [www.skolehøvdinglebold.dk](http://www.skolehøvdinglebold.dk). Under fanebladet "Lav dit eget stævne" er der turneringsplaner fra 3-16 hold.

## Supplerende Streetsport

### 2BALL

#### Se en god introduktionsvideo:

Klik her [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

#### Beskrivelse:

Man er parvis sammen om en bold på en kurv – deraf navnet 2Ball.

Det er musik, der angiver tiden – 1 minuts varighed. Lad eleverne finde musikken og bed dem lave en playliste med musiknumre af 1 minuts varighed.

Spillet gælder om at samle så mange point som muligt på 1 minut.

Man skiftes til at skyde. Der skydes fra forskellige shooting-spots. Hvert shooting-spot har en pointscore, som holdet får, hvis man rammer i kurven fra dette spot.

#### Bane:

Basketfeltet (se illustration)

#### Materialer:

1 basketball pr. kurv, playliste med musiknumre á 1 minuts varighed, 5 shootingspots – fx kegler, tæppefliser, musemåtter med angivelse af pointscore 2, 3, 5, 7 og 8, papir og blyant til at notere point.

#### Spillet:

Spillet begynder, når musikken starter. Den ene spiller starter med bolden på midten af basketbanen. Den anden spiller har placeret sig på et shootingspot. Bolden afleveres fra den ene til den anden spiller, som efter modtagelse af bolden forsøger et skud.

Den spiller, der afleverede bolden, løber umiddelbart efter at have afleveret bolden ud og finder sig et shooting-spot. Den spiller, der har afsluttet, følger efter bolden for at kunne gribe en eventuel rebound.

En grebet rebound kan man forsøge at skyde i kurven (lay-up). Der gives 1 point, hvis bolden rammer kurven.

Den, der har afsluttet, skal ind under kurven og aflevere ud til sin makker, der står klar på et shooting-spot. Sådan spilles spillet, indtil musikken stopper efter 1 minut.

De øvrige par, der står rundt om basketfeltet, er point-tællere.

Når det ene hold er færdig, er det næste holds tur. Det hold, der har scoret flest point, har vundet.

Hvis man spiller på flere kurve, kunne man efterfølgende lade 1'ere spille mod hinanden, 2'ere osv.



## FRISBEE-FREE-GOAL-TURNERING

### Formål:

- At præsentere et nyt spil for eleverne.
- At skulle afvikle en turnering inden for en given tidsramme.
- At eleverne selv dømmer kampene og afvikler en turnering.

### Krav:

To hold med 4-5 spillere på hvert hold. Hvis der er for mange spillere på banen, kan der spilles med udskiftere. Dem, der er udskiftere, skal løbe en runde rundt om banen for at komme ind igen. Det er en god idé at give spillerne et nummer, så udskiftningen foregår i rækkefølge.

Størrelsen skal ca. svare til en volleybane (9x18 m) – se illustration

### Beskrivelse:

Det gælder for de to hold om at score flest mål. Fire mål skal placeres på banen - et ved hver sidelinje - men så man stadig kan komme hele vejen rundt om målet. Hvis ikke man har hulahopringe, kan man bruge fire kegler til at danne en firkant. Man scorer ved at modtage frisbee'en inde i målet. Holdet SKAL have haft tre berøringer i træk, før der kan scores. Det samme mål må ikke bruges til scoring to gange i træk.

### Regler:

Ingen kropskontakt, dvs. man kan kun erobre frisbee'en i luften, eller når den ligger på gulvet.

Når man scorer, lægges frisbee'en på jorden i målet, og det andet hold giver op derfra.

Kastes der ud over sidelinjen, er frisbee'en tabt, og det andet hold har indkast.

### Materialer:

1 frisbee, 4 hulahopringe, bane 9x18m el. 10x20m, overtrækstrøjer.

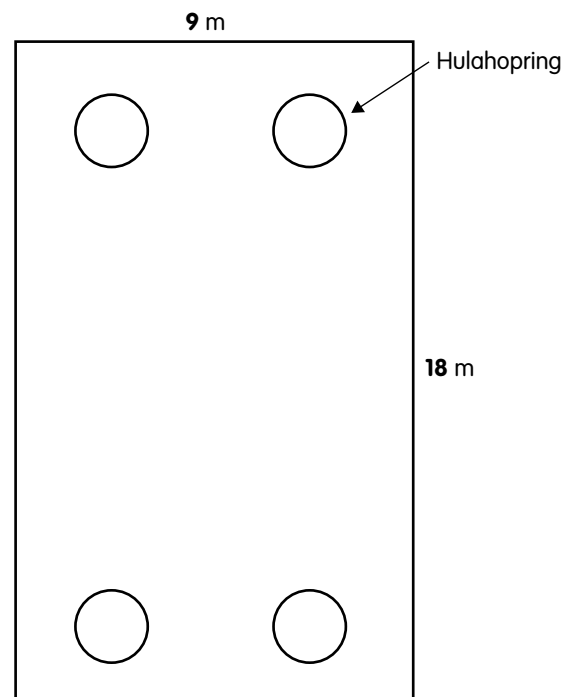
### Turneringsformer:

Man kan finde mange gode eksempler på turneringsformer på hjemmesiden [www.gameboosters.dk](http://www.gameboosters.dk)

### Derudover er der på

[www.skolehøvedingebold.dk](http://www.skolehøvedingebold.dk) – under fanebladet "Lav dit eget stævne" turneringsplaner fra 3-16 hold.

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne for mellemtrinnet!



The image features a minimalist design with two silhouettes. In the foreground, a person is shown in a dynamic running pose, leaning forward with arms and legs in motion. Behind them, a woman is depicted in a more upright, walking or light jogging posture. To the left of the figures, there are three large, overlapping decorative swirls that resemble stylized floral or scrollwork patterns. The entire composition is rendered in shades of gray against a plain white background.

**UDSKOLING**



# SKOLERNES MOTIONS DAG 2014

## UDSKOLINGEN – 7.-9. ÅRGANG:

På X-købing Skole vil man i udskolingen markere Skolernes Motionsdag 2014 ved at bruge årets tema En Festival i Bevægelse. Det vil sige, at man gerne vil have flere elevaktiviteter på dagen. Dette gør X-købing Skole ved, at alle skolens elever starter dagen med en fællesopvarmning. Det kan være lærere, pædagoger eller nogle af skolens ældste elever, der står for opvarmningen. Musikvalget er et hit, som alle eleverne kender. Se opvarmningsvideoen her (link kommer senere)

Efter fællesopvarmningen åbner En Festival i Bevægelse, og eleverne følges holdvis, årgangsvis, klassevis, drenge-piger. Da skolens indskoling og mellemtrin efter fællesopvarmningen afvikler "vi plejer - aktiviteter", er der i dette eksempel vist mulighed for, at udskolingen kan råde over alle skolens faciliteter frem til kl. 10.30.

I løbet af dagen skal der indlægges pauser. I pauserne er der frugt og vand til alle elever. Der er også tid til at spise lidt af den medbragte madpakke.

Lærerne i udskolingen på X-købing Skole har besluttet, at eleverne skal rundt til 6 forskellige aktiviteter på festivalen.

I hver runde er eleverne fordelt på forskellige hold, så alle når at få afprøvet 6 forskellige aktiviteter på festivalen. Det er vigtigt, at eleverne er klar over hvilke aktiviteter, de skal deltage i.

Lav opslag både på skolen og via Intra.

I udskolingen er det vigtigt at motivere eleverne til at være en aktiv del af festivalen. På X-købing Skole arbejder man meget bevidst med at inddrage eleverne i planlægningen og afviklingen af aktiviteterne. Man har på X-købing Skole besluttet at udbyde 10 aktiviteter. Der skal være 5 aktiviteter, som er lærer-valgte-aktiviteter og 5, som er elev-valgte-aktiviteter. Elevrepræsentanter fra de tre årgange har i samarbejde med lærerne udvalgt de aktiviteter, der skal udbydes på festivalen.

Det kan endvidere anbefales, at lærere og elevrepræsentanter i samarbejde laver fordelingen af elever på aktiviteterne. Brug fx [www.doodle.com/da/](http://www.doodle.com/da/), som er et online planlægningsværktøj. Det er vigtigt, at der i ugerne op til Skolernes Motionsdag informeres om dagen i klasserne. Herefter gives en deadline for at vælge sig på aktiviteter. Eleverne vælger 6 aktiviteter på "doodlen".

I nedenstående forslag til En Festival i Bevægelse er der nævnt 3 aktiviteter, som vi har kaldt fordybel-sesidræt. Hermed menes, at man fordyber sig i den valgte aktivitet hele dagen.

FORSLAG TIL TIDSPLAN:

**8.00-8.30 – Fællesopvarmning**

Herefter åbner festivalen, hvor eleverne er inddelt på hold som besøger festivalens forskellige aktiviteter:

**8.30-9.15 – 1. runde**

I 1. og 2. runde kan eleverne vælge aktivitet 9 og 10, hvorefter de af pladsmæssige årsager udgår.

Aktivitet 1 (lærer-valgt): Ultimate (fodboldbanerne)

Aktivitet 2 (elev-valgt): Pin Ball – rundboldens Rolls-Royce (fodboldbane, skolegård eller udendørs på skolens område)

Aktivitet 3 (lærer-valgt): Woop App – Et bombespil! (Et afgrænset område på skolen)

Aktivitet 4 (lærer-valgt): Outdoor-fitness (i en nærliggende skov)

Aktivitet 5 (lærer-valgt): Samarbejde og teamudvikling (udendørs på skolens område)

Aktivitet 6 (elev-valgt): Triatlon – svømning, cykling og løb (fordybelsesidræt)

Aktivitet 7 (elev-valgt): Atletik – løb, spring og kast – [www.skoleatletik.dk](http://www.skoleatletik.dk) (fordybelsesidræt)

Aktivitet 8 (elev-valgt): "Helt vild med dans" (fordybelsesidræt)

Aktivitet 9 (lærer-valgt): Parkour indendørs

Aktivitet 10 (elev-valgt): Høvdingebold i Skolen – turnering på 3 baner

**9.15-10.00 – 2. runde**

10.00-10.30 - En sund pause med frugt og vand (madpakke).

**10.30-11.15 – 3. runde**

**11.15-12.00 – 4. runde**

12.00-12.30 – Madpakke (frugt og vand)

**12.30-13.15 – 5. runde**

**13.15-14.00 – 6. runde**

**14.00: Oprydning og afslutning i klassen**

**14.15: God efterårsferie**

## ULTIMATE

Ultimate er en holdsport, som spilles med en frisbee. Der dystes mellem to hold, og banen er opdelt i zoner. 3 zoner (2 målzoner og en midterzone). Man kaster til hinanden med frisbee'en, og idéen med spillet er at score point ved at kaste frisbee'en til en medspiller, som skal gribe den i en målzone.

Ultimate bygger på spillernes gensidige respekt (Fair Play) og kaldes Ultimate, da det er en blanding af de gode ting fra andre sportsgrene

Ultimate er et holdspil, der spilles på en bane, som er ca. 100 meter lang og ca. 36 meter bred. To hold spiller mod hinanden, og fra hvert hold er der 10-12 spillere på banen ad gangen. Banen er delt op i et midterfelt og to målfelter. Indendørs spilles på en bane, der er på størrelse med en håndboldbane. Når der spilles indendørs, er der 5-7 spillere på hvert hold. Der kan foretages udskiftninger efter hvert scoring. I Ultimate kan der både spilles efter point eller med en tidsgrænse. Ultimate spilles med en frisbee, der måler ca. 28 cm i diameter og vejer 165 til 175 gram. Man kan dog vælge en anden (og evt. mindre) model, fx til yngre spillere.

### Selve spillet:

Spillet startes ved kampens begyndelse og efter hvert mål ved, at de to hold står i hver deres målfelt, og det ene hold kaster frisbee'en til det andet hold. Alle spillere kan herefter bevæge sig frit på banen.

Når et hold har frisbee'en, gælder det om at kaste frisbee'en fra spiller til spiller, indtil man kan score et mål. Frisbee'en kan kastes i alle retninger. Mål scores ved at kaste frisbee'en til en medspiller, der griber den i modstandernes målfelt.

Når en spiller griber frisbee'en (eller samler den op fra jorden), må han ikke flytte sig, før frisbee'en er kastet videre. Det er dog tilladt (ligesom i basketball) at pivotere omkring en fast omdrejningsfod. Flytter spilleren omdrejningsfoden, kan der kaldes fejl. Frisbee'en skal kastes inden for 10 sekunder efter, den er grebet, ellers er der nøl og modstanderne overtager frisbee'en. Det er dog forsvarerens opgave at tælle nøl.

Det forsvarende hold skal forsøge at forhindre det angribende hold i at score mål, så de i stedet selv kan komme i angreb. Dette gøres ved at blokere eller gribe modstandernes afleveringer. Hvis to spillere griber frisbee'en samtidig, får den spiller - der er på det angribende hold - frisbee'en, og spillet fortsætter.

Det er ikke tilladt af slå til en frisbee, som en modspiller har i hånden, lave screeninger eller takle samt udøve anden form for voldsomt spil. Ved disse forseelser dømmes fejl.

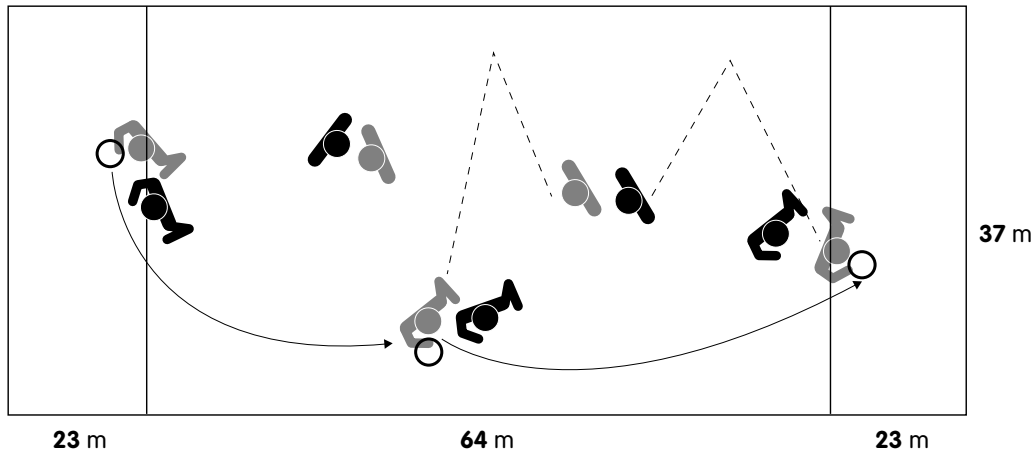
Der er ingen dommere i Ultimate - spillerne dømmer selv. Så hvis man mener, at en anden spiller har begået en fejl, råber man højt "fejl", hvorefter spillet stopper, og alle spillere bliver stående, hvor de var, da fejlen blev råbt. Ved enighed om fejlen mellem de to hold fortsætter det angribende hold med frisbee'en, hvor den var, da der blev kaldt fejl. Hvis der er uenighed om fejlen, går frisbee'en tilbage til den, som havde den lige inden fejkaldet, og spillet genoptages her fra. Efter en fejl er råbt, startes spillet igen ved, at kasteren holder frisbee'en, og en modstander tjekker at alle er klar og derefter rører ved frisbee'en og råber "check".

Hver gang en aflevering mislykkes og falder på jorden, er det modstanderne, der kommer i angreb, uanset hvem der sidst rørte frisbee'en. Spillet fortsættes derfra, hvor frisbee'en stopper. Hvis den ruller/flyver ud over sidelinjen, er der indkast fra sidelinjen, der hvor den rullede/fløj ud over linjen.

**Bemærkninger:**

Det kan anbefales, at der aftales en sikkerhedsafstand på 1 meter til frisbee'en, hvilket gør spillet mere sikkert og flydende.

Eksempler på banestørrelse:



## PIN BALL – RUNDBOLDENS ROLLS-ROYCE!

Pin Ball er et slagboldspil, hvor der indgår mange elementer fra strategispil. Netop dette tiltaler mange unge, som kender strategispil fra computer og lignende medier. Man kan spille Pin Ball på mange forskellige måder, og man vil opdage, at eleverne selv kommer med udviklingsmuligheder til spillet. Herunder er der vist et eksempel på Pin Ball med mange og komplicerede regler. Udvælg sammen med eleverne de regler, I synes passer bedst til jer – og lad spillet udvikle sig!

### Materialer:

7 markeringskegler, 1 pind/gren, 1 boldtræ, 2 tennisbolde, 2 grønne og 3 røde overtrækstrøjer, 3 hulhopringe, 1 lille kegle, 3 x 3 meter felt.

### Antal deltagere:

Minimum 16 deltagere

### Forberedelsestid:

ca. 15 minutter

### Varighed:

30-60 minutter

### Organisering:

En cirkelbane med en diameter på ca. 25 meter etableres af 7 markeringskegler.

I cirkelens centrum markeres et 3 x 3 meter felt, hvori der bankes en pind på ca. 50 cm i jorden.

Indeholdet står i kø ved en kegle bag banen. Et par meter foran keglen placeres en hulhopring, som fungerer både som stop- og slåfelt.

To af spillerne fra indeholdet tager grønne overtrækstrøjer på. Disse deltagere spiller under særlige vilkår.

Udeholdet fordeler sig omkring markeringsbrikkerne i slå-afstand.

En af spillerne fra udeholdet tager den lille kegle i hånden - "Den gyldne kegle"

### Spillets gang:

Principperne er som i rundbold.

Deltagerne deles i et ude- og et indehold. Indeholdet slår til en tennisbold med et boldtræ, hvorefter der løbes fra base til base. Udeholdet skal få fat i bolden og kaste bolden ind til opgiveren/dommeren.

Indeholdets deltagere dør, hvis man:

- 1) befinder sig mellem 2 baser, når opgiveren råber stop.
- 2) bliver grebet af en spiller fra udeholdet, uden at bolden har rørt græsset.
- 3) ikke skyder bolden ud mellem de to kegler nærmest opgiveren.
- 4) ikke rammer bolden i to forsøg.
- 5) bliver rørt med bolden af en deltager fra udeholdet, mens man befinder sig mellem to baser.

Udeholdets deltagere må max. løbe 3 skridt med bolden og kaste den videre til en anden medspiller (denne regel kan med fordel udelades).

Får en deltager fra indeholdet, der står ved en base eller løber en lige linje mellem to baser, fat i bolden, må den kastes endnu længere væk. Bolden skal dog kastes i den normale spilleretning og ikke kastes bag køen, som indeholdet danner.

Ved 3 døde skifter holdene. Det hold, som opnår flest point, har vundet.

To af indeholdets deltagere tager grønne overtrækstrøjer på. Hver gang de skal skyde til bolden, har de 5 sekunder til at få skudt 2 bolde af sted. Det er den sidste bold, der kommer ind til opgiveren, der tæller.

Hver gang holdet kommer ind, skal to nye deltagere tage de grønne overtrækstrøjer på.

Dør en deltager iført grøn overtrækstrøje, har udeholdet lov til at placere en ekstra hulahopring, som kan bruges som ekstra stopfelt (kan placeres strategisk i forhold til hurtigere at få bolden ind og sige stop). Dør den med den anden grønne overtrækstrøje, har udeholdet altså 2 ekstra stopfelter.

#### **Måder hvorpå indeholdets deltagere kan lave befriere:**

**6)** En deltager fra indeholdet laver en befrier, hvis personen løber hele banen rundt, inden der bliver sagt stop og uden at blive rørt af en modstander, som har bolden. Det er spilleren, der døde først, som befries først.

**7)** Hvis en spiller dør, tager personen en rød overtrækstrøje på og går ind i 3 x 3 meter banen i centrum af Pin Ball banen. Hvis en deltager med rød vest griber bolden, er han/hun befriet og går ind i indeholdets række igen.

**8)** En deltager fra indeholdet kan befrie en død person, hvis der inden slaget tydeligt råbes: "Jeg henter pinden", og efterfølgende når at hente pinden, inden der siges "STOP". Hvis man ikke når at hente pinden, inden der siges stop, er man selv død og skal ind i 3x3 meter feltet.

**9)** Hvis der ikke er nogen døde på indeholdet, der kan befries, kan man i stedet fjerne eventuelle ekstra stopfelter, når pinden er hentet.

Som tidligere beskrevet dør personen, som slog, hvis bolden efterfølgende gribes i luften. Når bolden er grebet, skal alle fra indeholdet løbe ind i det markerede felt på midten uden at blive rørt af modstanderen, som har bolden i hånden. Det bliver dermed udeholdets opgave at røre så mange af indeholdets spillere som muligt med bolden, mens den holdes i hånden. Udeholdets spillere må løbe tre skridt og kaste den videre. Alle spillere, der bliver rørt med bolden, dør. Er der ikke tre døde, vender alle spillere tilbage til det sted, de stod, før bolden blev grebet, og spillet fortsætter.

Griber udeholdets spiller med "Den gyldne kegle" bolden med selve keglen, betyder det tre døde, hvorefter holdene skifter.

#### **Spillets afslutning:**

Man spiller på tid fx 10 min. pr periode. En kamp varer 4 perioder.

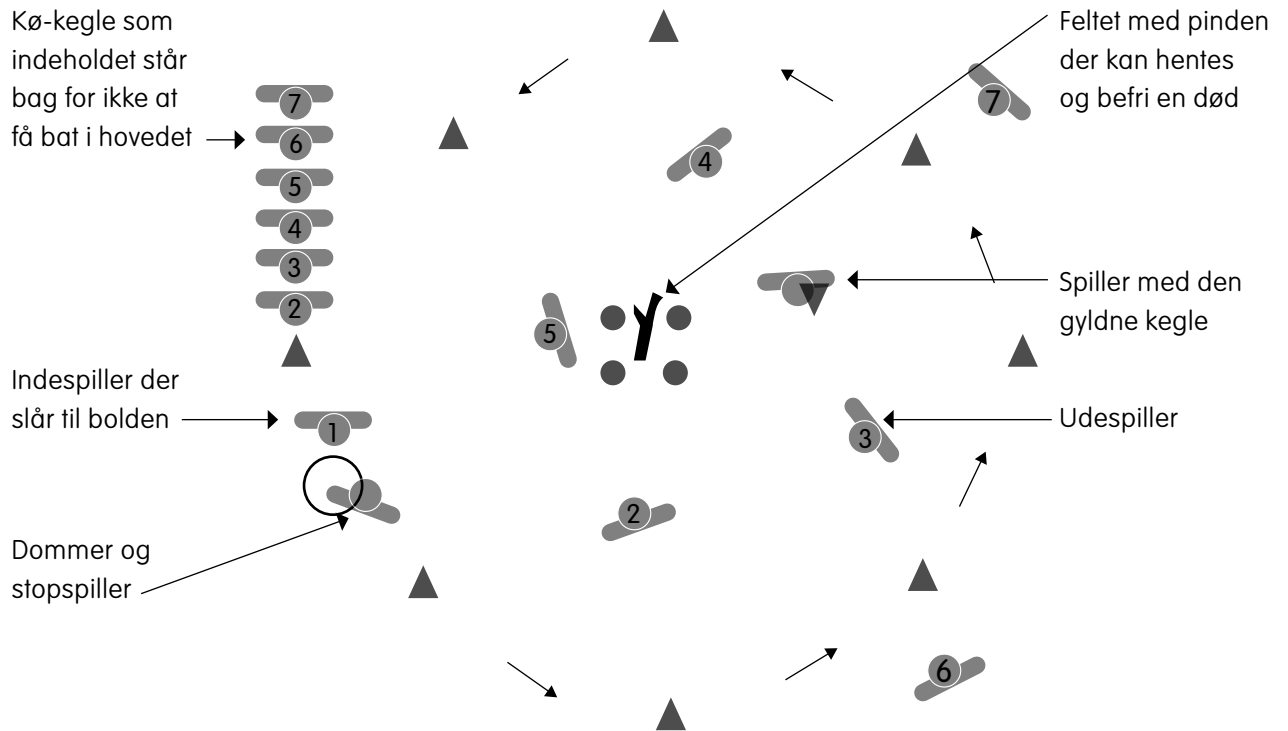
#### **Variationer:**

Man kan spille, uden at man må løbe tre skridt med bolden. Det kan eliminere eventuelle kontroverser om, hvorvidt man har løbet 3 eller flere skridt.

Det anbefales IKKE at spille med alle regler fra start, da forvirringen blandt deltagerne kan være stor. Byg derfor enkelte variationer på spillet, efterhånden som deltagerne bliver fortrolige med denne form for rundbold.

Lad evt. nogle elever være dem, der skal introducere spillet, finde de materialer, der skal bruges, og afvikle spillet.

### Opstilling til Pin Ball



# OUTDOOR FITNESS

## TEMA: NATURFITNESS

Mange skoler ligger tæt på naturen. Det giver mulighed for at lave fitness i naturen. Start med at se på, hvilke muligheder der er i skolens nærområde. Få eleverne til at hjælpe med at samle træstammer, store sten, grene og pinde, som kan bruges som redskaber. Opstillede bænke og lave rækværk kan ligeledes bruges til at udføre øvelser på. Der kan laves forhindringsbaner henover træstammer i skoven, løbes slalomløb mellem træerne, laves stafetter henover halmballer, laves strandfitness i sandet etc. - udnyt mulighederne og brug fantasien. Brug terrænet i skolens nærområde; åbne marker og enge, bakker, strande, skovstier, parker etc. Lav konkurrencer, hvor der dystes to og to mod hinanden enten på tid eller i forhold til, hvem der først udfører et vist antal gentagelser. Eller lav stafetløb, hvor der skal transporteres en genstand fra et punkt til et andet. Man kan også opstille en cirkeltræningsbane. Som ved almindelig fitness, startes der med opvarmning og afsluttes med strækøvelser. Nedenfor gives nogle idéer til træningsøvelser i naturen.

### Træningsøvelser med træstammer: (illustration)

- 1) Squat med træstamme foran kroppen
- 2) Bænkpres med træstamme liggende
- 3) Kuglestødkast med kort træstamme
- 4) Kast bag over hovedet med kort træstamme
- 5) Mavebøjninger henover 2 store træstammer
- 6) Rygbøjninger henover 2 store træstammer
- 7) Frontløft af træstamme

### For yderligere materiale om naturfitness:

Klik her [www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk)

## TEMA: SKOLEGÅRDEN

Alle skoler har en skolegård. Se på, hvilke faciliteter der er i skolegården og hvad, der kan bruges til at lave fitnessøvelser på. Det kan være bænke, lave rækværk, træer, legestativer, græsområder, hockeybaner. Der kan laves forhindringsbaner, som skal gennemløbes 2 og 2 mod hinanden eller på tid. Der kan laves stafetløb med transport af genstande som fx sten og bolde, der skal transporteres fra et punkt i skolegården til et andet. Legestativer og legeredskaber kan indgå i forhindringsbaner, hvor der skal kravles over og under, rutsje nedad, gå armgang i etc. Der kan også laves cirkeltræning, hvor skolens faciliteter som bænke og lave rækværk indgår. Her kan laves armstrækninger, triceps-dips, gå balancegang, gå op og ned på bænken osv. Benbøjninger, walking lunges, diverse hoppeøvelser, mave- og rygøvelser, som kun involverer egen kropsvægt, kan også bruges som stationer i cirkeltræning. Der kan desuden laves fangelege, hvor fitnessøvelser indgår som "straf", når man bliver fanget. Der er mange muligheder.



## WOOP-APP – EN ACTIONFYLDT APP FRA SPEJDERNE

Woop-App'en skal prøves! Sæt dine elever i gang med at downloade App'en til deres mobiltelefon. De vil lynhurtigt finde ud af, hvad spillet går ud på!

### Bemærkninger:

Det kan være en god idé at lade udvalgte elever stå for at skulle forberede og introducere aktiviteten. Eleverne kunne her få til opgave at forklare spillet til deres kammerater, finde materialer og gøre banen klar.

En anden idé kunne være, at man på forhånd har afprøvet spillet i idrætstimerne, så alle elever og idrætslærere har kendskab til spillet på forhånd.

Det er vores erfaring, at det element af strategi, der indgår i Woop-App'en, tiltaler mange elever, der er vant til at spille strategispil på fx computer.

### Info om Woop:

Klik her [www.spejderne.dk](http://www.spejderne.dk)

## SAMARBEJDE OG TEAMUDVIKLING

– ET MATERIALE MED UTROLIG MANGE MULIGHEDER!

I den nye skolevirkelighed er begreber som trivsel og sociale kompetencer kommet yderligere i fokus. Vi vælger derfor at inddrage temamaterialet fra Skolernes Motionsdag 2013, da man her finder rigtig mange aktiviteter, som er velegnede til En Festival i Bevægelse. Materialet sætter, i form af opgaveløsning på mange forskellige niveauer, fokus på relationer og processer.

### Materialet er delt i to dele:

**Første del** – Inspiration og opgaver til temæet Samarbejde og teamudvikling.

**Anden del** – Indeholder konkrete forslag til idræts- og samarbejdsaktiviteter.

Man kan fx bruge materialet i ugen op til Skolernes Motionsdag, eller man kan udvælge en eller flere aktiviteter, som bliver afviklet inden for en given tidsramme på festivalen.

### Temamaterialet Samarbejde og teamudvikling:

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

## FORDYBELSESIDRÆT: TRIATLON, ATLETIK OG DANS

For mange unge mennesker er det motiverende at kunne fordybe sig i en idrætsdisciplin.

Disciplinerne triatlon, atletik og dans egner sig godt til fordybelse, da det i disse discipliner konstant handler om at arbejde med detaljen og om at forbedre sig.

Det kan være enormt givende for mange elever at få lov til at fordybe sig i en selvvalgt disciplin. Det er nyt og spændende samtidig med, at man får mulighed for at arbejde med og mod sig selv. Ved fordybelse oplever man mange nye sider af idrætsgrenen og lærer nye sider af sig selv at kende.

Tænker man fordybelsesidræt ind i en større sammenhæng, så er det en oplagt mulighed at bruge hele uge 41 på at fordybe sig i en af disciplinerne. Her kunne Skolernes Motionsdag så tænkes som den dag, hvor man afsluttede fordybelsesforløbet. Her kunne man fx lave en mini-triatlon, tage skolernes atletikmærke eller fremvise de danse, man har øvet sig på.

Fordybelsesidræt giver også mulighed for at inddrage de lokale foreninger i processen omkring idrætsgrenen. Det kan være at den lokale atletikklub har mulighed for at udlåne faciliteter og/eller redskaber. Den lokale triatlonklub kan måske bidrage med, at en triatlet kommer og fortæller om sin idrætsgren. Fra danseforeningen bidrager man måske med gode forslag til musikvalg. Mulighederne er mangfoldige.

Vi viser ideer til et helt ugeforløb med fordybelse i disciplinerne triatlon, atletik og dans.

### FORDYBELSESIDRÆT: TRIATLON

På X-købing Skole har man i mange år gjort uge 41 op til Skolernes Motionsdag til en bevægelsesuge. Udkolingsens elever kan vælge en idrætsgren, som de vil fordybe sig i fra mandag til torsdag.

De idrætsgrene, der udbydes, er atletik, triatlon og dans.

Triatlon afvikler deres løb på Skolernes Motionsdag.

#### FORSLAG TIL UGEFORLØB FOR TRIATLON:

##### **Mandag:**

Teori: kredsløb, max. puls, arbejds-puls og intensitet

Praksis: løb og puls, evt. med cykel (tre mand pr. cykel)

Teori: kost og drikke

##### **Tirsdag:**

Teori: svømmetag, åndedræt, cykelteknik

Praksis: svømmetræning i nærliggende svømmehal og cykle skovruten på tilbagevejen

##### **Onsdag:**

Teori: Skift mellem cykel og løb, energiindtagelse

Praksis: Cykling og løb, løberute ved sø

**Torsdag:**

Teori: hvile og restitution

Praksis: svømmetræning i nærliggende svømmehal, cykle triatlonruten igennem

**Fredag:**

Skolernes Motionsdag – triatlon:

**Mini-triatlon:** 400 m svømning – 18 km cykling – 4 km løb (ca. 2 timer)

Distancerne kan varieres, dog ikke mindre end nedenstående.

**Mini-mini-triatlon:** 100 m svømning – 10 km cykling – 2 km løb (ca. 35-40 min)

**Inspiration til triatlontræning:**

Klik her [www.aktivtraening.dk](http://www.aktivtraening.dk)

**Inspiration – fra en idrætslærers notesbog:**

**Løb:** Kegleløb, vandtransport med løb, hækkeløb, kampen mod uret, økonomiløb, 6-dagsløb, sko og strømpe stafet, russisk roulette, (computer/mobil løb)

**Cykling:** Jagtstart, svingtræning med fart, stop træning, Hvad betaler sig (1/2 løb og cykel), rulleskift, langdistance, cykelstafet (en hjelm og en cykel).

**Svømning:** Tutti Frutti, pladerally, vende plader, to sammen - men kun to arme og to ben i gang, Crawl ben-mave, ryg, side, vendinger, sprint – langsom/interval svøm, stafetter og lege i vand.

**FORDYBELSESIDRÆT: ATLETIK**

FORSLAG TIL UGEFØRLØB FOR ATLETIK:

**Mandag:**

Teori: Kredsløb, max. puls, arbeidspuls og intensitet

Praksis: Løb og puls – startblokke, korte løb (registrering)

Teori: Kost og drikkelser

Praksis: Kast – kuglestød og spydkast, øvelser, teknik og afprøvning

**Tirsdag:**

Praksis: Løb – lange løb (registrering)

Praksis: Kast – boldkast, spydkast og kuglestød (registrering)

**Onsdag:**

Praksis: Spring – højdespring, længdespring og tre-spring, afprøvning

Teori: Hvile og restitution

Praksis: Spring – højdespring, længdespring og tre-spring (registrering)

**Torsdag:**

Praksis: Registrerings og forbedringsdag – Skoleatletikmærket (1 kort løb, 1 langt løb, 2 spring og 2 kast)

På Skolernes Motionsdag deltager eleverne på lige fod med deres kammerater og har ønsket aktiviteter.

På hjemmesiden [www.skoleatletik.dk](http://www.skoleatletik.dk) kan man finde oplysninger om skoleatletikmærket, træningsøvelser, beregner til atletikmærket mv.

## **FORDYBELSESIDRÆT: DANS – "HELT VILD MED DANS"**

Dans afvikler deres discipliner i løbet af ugens første fire dage. De slutter deres fordybelsesforløb af med at lave en lille performance, hvor der er inviteret publikum.

På Skolernes Motionsdag deltager eleverne på lige fod med deres kammerater og har ønsket aktiviteter.

FORSLAG TIL INDHOLD TIL UGEFORLØB FOR DANS:

### **SLOWROCK**

Parret står over for hinanden. Håndfatning med tommelfingrene opad. Alle herrerne har ryggen i samme retning (udgangsstilling).

Grundtrin – herrer starter med venstre fod, damer med højre fod:

Løft venstre, løft højre, tilbage på venstre, løfte højre. Modsat for damerne. "Gå, gå, tilbage, stå".

#### **"Damen ud og hjem"**

2 x grundtrin.

Herrerne fortsætter med grundtrin på stedet. Damerne går under egen højre og herrerens venstre arm (damen ud). Tilbage igen (damen hjem).

#### **"Lille vikletur"**

2 x grundtrin.

Damen under armen som før, herren drejer 90 grader mod venstre og står igen ansigt til ansigt med damen. 2-håndsfatning.

Damen går frem og under herrens højre og egen venstre arm, stadig med 2-håndsfatning. Herren fortsat grundtrin. "tilbage-stå" med damen på egen højre side i favn.

Tilbage igen og "damen hjem". Grundstilling.

#### **"Hoppe kontra"**

2 x grundtrin.

Damen ud, herren vender sig igen 90 grader mod venstre og får 2-håndsfatning.

Begge hopper med samlede ben: højre, midt, venstre, midt – vridvrid.

#### **"Tilbage – stå, og damen hjem"**

Damen ud, herren drejer som tidligere. Håndfatning - herren med venstre, damen med højre. Herren går frem, venstre, højre, tilbage, stå – og drejer ½ omgang til venstre. Damen går frem, hele tiden med front mod herren: højre, venstre, tilbage, stå. Begge slipper håndfatning. Damen lader højre hånd glide rundt om herren til ny håndfatning. Det samme igen, og damen hjem på plads.

#### **Musik eksempel:**

Huey Lewis and the News – The Power of Love

**Gode links:****WOW-dans – World Of Warcraft:**

Klik her [www.google.com](http://www.google.com)

**Street-Dance:**

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

**Break-Dance:**

Klik her [www.getmoving.dk](http://www.getmoving.dk)

**Hip-Hop:**

Klik her [www.getmoving.dk](http://www.getmoving.dk)

**Dans for børn:**

Klik her [www.dansforborn.dk](http://www.dansforborn.dk)

**Dansetid:**

Klik her [www.dansetid.dk](http://www.dansetid.dk)

**Dans i skolen:**

Klik her [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**PARKOUR INDENDØRS**

- SE UNDER PARKOUR FOR MELLEMRINNET

# HØVDINGEBOLD I SKOLEN – WWW.SKOLEHØVDINGEBOLD.DK

– TURNERING PÅ 3 BANER:

Høvdingebold kan spilles af alle.

Man spiller på en volleyballbane (9x18 m) eller i en gymnastiksal.

Der er 7 spillere pr. hold. Der skal hele tiden være mindst 3 piger og 3 drenge på banen på hvert hold.

Se alt om høvdingebold i skolen på: [www.skolehøvdingebold.dk](http://www.skolehøvdingebold.dk)

## **Bolden:**

En høvdingebold må ikke være en alt for hård bold. Gerne en skumbold, som størrelsesmæssigt ligner en stor håndbold.

## **Kampråb og våbenskjold:**

På hjemmesiden kan man downloade team- og trivselsmateriale, som arbejder med elementer uden for banen.

## **Team- og trivselsmateriale:**

Klik her [www.skolehøvdingebold.dk](http://www.skolehøvdingebold.dk)

## **Turneringsformer:**

På [www.skolehøvdingebold.dk](http://www.skolehøvdingebold.dk) - under fanebladet "Lav dit eget stævne" er der turneringsplaner fra 3-16 hold. Lad eleverne planlægge turneringen og lad dem også dømme kampene.

## **Bemærkninger:**

Det er en god ide at lade kampråbet og våbenskjoldet indgå som elementer i en turnering. Det kaldes det Mest Værdifulde Hold, hvor sammenhold, positiv holdånd og god indstilling til spillet også tæller. Det nytter altså ikke at vinde alle kampe overlegent, hvis man ikke udøver fair play og positiv indstilling både på og uden for banen.

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne for udskolingen!

---

**Udgiver:** Dansk Skoleidræt  
TrygFonden

**Forfatter:** Projektleder Christian Ditlevsen

**Redaktion:** Preben Hansen, Rantzausminde Skole,  
Christian Ditlevsen, Dansk Skoleidræt

**Layout:** Moesgaard-as.dk

**Distribution:** [www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk) 1. oplag 2014