

SK LERNES MOTIONS DAG



INSPIRATIONSMATERIALE TIL EN FED UGE



2023

SKOLERNES MOTIONS DAG MED FOKUS PÅ TRIVSEL

Skolernes Motionsdag er en dag, der byder på glæde, fællesskab og gode oplevelser med bevægelse - i hvert fald for de fleste! Dansk Skoleidræt sætter i år fokus på trivsel på Skolernes Motionsdag, og med det tema kan vi ikke komme uden om, at dagen for nogle elever også kan være svær at overskue, og den årlige løbetur ikke er noget, de ser frem til. Derfor vil der i årets inspirationsmateriale være fokus på aktiviteter, som kan motivere de elever, der normalt er svære at ramme med motionsdagen.

Materialet er inddelt i tre dele:

- 1) Trivselsaktiviteter
- 2) Anderledes aktiviteter
- 3) Trivselsløb

Uanset om I tilbyder jeres elever flere forskellige aktiviteter eller laver et motionsløb, er der altså inspiration at hente i materialet. Med materialet håber Dansk Skoleidræt, at I ude på skolerne bliver inspireret til at tænke "ud af boksen", men også at overveje jeres formål med dagen, og om jeres valg af aktiviteter passer til dette formål.

Fordi alle børn skal have en god Skolernes Motionsdag!

Stor-lille relation skaber trivsel på tværs

Skolernes Motionsdag er en oplagt mulighed for at skabe trivsel på tværs af skolen ved aktivt at anvende stor-lille relationen mellem årgangene. Det kan være med venskabsklasser eller med involvering af nogle få elever, som har et særligt ønske om at hjælpe de små elever, der har brug for en stor ven. Ud over at skabe trivsel på tværs kan det også øge engagementet hos en gruppe af de store elever, der kan være svære at aktivere på en dag som denne.

Nogle eksempler kan være:

- Lad de store elever stå for opvarmningen og øv evt. opvarmningsdansen i ugen op til med venskabsklasser på tværs af årgange.
- Lad de store elever stå for aktiviteter eller poster for de mindste elever.
- Sæt elever eller klasser sammen, som skal følges rundt til aktiviteter.
- Lav en gå-bus og en løbe-bus med store elever, som løber eller går rundt på ruten med de små elever, som har brug for støtte.
- Lav evt. en stille-tur med en gå-rute et andet sted end resten af skolens elever, hvor store elever kan gå med de små elever, der har svært ved at deltage på dagen.

Rigtig god fornøjelse med materialet ☺



SK LERNES MOTIONS DAG



Trivsels- aktiviteter

Inspiration til små aktiviteter og brain breaks, som fremmer trivslen i hele uge 41 op til Skolernes Motionsdag.

Forslag til program

TRIVSELSAKTIVITETER

Formålet med dette program er at inspirere til, at eleverne i hele uge 41 laver aktiviteter, som fremmer trivslen. Alle udvalgte aktiviteter har fokus på fællesskabet og kan frit laves, som det passer ind i klassens skema eller med venskabsklasser på tværs af årgange. Programmet til Skolernes Motionsdag er inspiration til, hvordan materialets aktiviteter kan tænkes ind i en motionsdag med fokus på trivsel, inklusion og fællesskab.

Børnemiljø

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Send klemmet videre	Bliv klar til Skolernes Motionsdag	1-2-3	Fælles er vi forbundet	8.30-8.45 Opvarmningsdans
Naturkatastrofe	Cirkelstol	Memory	Vende tæppe	8.45-9.30 Trivselsaktiviteter med venskabsklasser
				10.00-11.30 Motionsløb eller anderledes aktiviteter
				11.30-12.30 Frokost og diplomer
				God efterårsferie

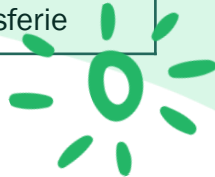
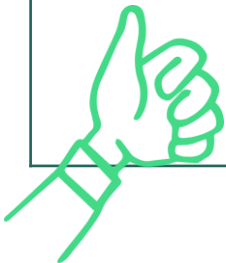
Aktive links

Fokus på trivsel

Ungemiljø

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Send klemmet videre	Zip, Zap, Spøng	Cirkelstol	Vi er alle forskellige	8.30-8.45 Opvarmningsdans
1-2-3	Bliv klar til Skolernes Motionsdag	Team stikbold	Minestryger	8.45-9.30 Trivselsaktiviteter med venskabsklasser
				10.00-11.30 Motionsløb eller anderledes aktiviteter
				11.30-12.30 Frokost og diplomer
				God efterårsferie

Fokus på trivsel



SKOLERNES MOTIONS DAG



Anderledes aktiviteter

14 anderledes aktivitetsforslag til Skolernes Motionsdag med fokus på at motivere og inkludere alle elever til en dag med bevægelse.

ANDERLEDES AKTIVITETER

I denne del af materialet præsenteres 14 anderledes aktivitetsforslag til Skolernes Motionsdag med fokus på aktiviteter, som kan motivere de elever, der normalt er svære at ramme med motionsdagen. Det er inkluderende aktiviteter, niche-aktiviteter og aktiviteter for ægte nørder med fokus på fortællinger, universer, systemer og skills. Aktiviteterne er inddelt i fem emner, med hver 2-4 aktiviteter.

Brætspil

Når bevægelse kobles op på brætspil, kan det skabe en positiv association for nogle elever. De kan fx være rigtig dygtige til skak eller elske at spille ludo. Så er bevægelsen sekundær, og noget de gør, uden at tænke over det, fordi de bliver motiveret af selve spillet. I dette emne præsenterer vi aktiviteterne Kondiskak og Kæmpe-Ludo

Universer og fortællinger

Mange børn bliver meget motiveret af at leve sig ind i fortællinger og universer. Så kommer bevægelsen i baggrunden, og de opdager nærmest ikke, at de bevæger sig. Derudover er der i mange rollespils-lignende aktiviteter ofte faste roller med tilhørende opgaver, hvilket gør aktiviteten overskuelig for den enkelte elev, selvom de samtidig er en del af noget større. De valgte aktiviteter i dette materiale sender eleverne ind i universer med rollespil, Pokemon og Harry Potter.

Street & skills

Street aktiviteter kommer fra en sund form for gademiljø, der kan samle børn og unge i timevis i skaterparker samt på ramper og parkourbaner. Aktiviteterne, der udføres, er meget individuelle, men sammenholdet i miljøet er stort, og alle hepper på hinanden, når nye skills øves! Dette individuelle arbejde, inden for et fællesskab, kan være trygt for en særlig gruppe elever, der har svært ved at være i de store fællesskaber, hvorfor netop denne type aktiviteter egner sig godt til mange børn.

Rytme og koordination

Aktiviteter med rytme og koordination (fx dans, ropeskipping og cheeleading) er forbundet med faste strukturer, rytmer og gentagelser. Rigtigt mange elever elsker disse former for aktiviteter, og det kan for nogen give en stor ro, at aktiviteten er så forudsigelig. I materialet præsenteres aktiviteter til cheerleading samt ropeskipping, men fyr den endeligt af, hvis du er den store danse-høj!

Boldspil i nye klæ'r

Rigtigt mange elever spørger ofte efter boldspil, når de skal lave idræt i skolen. Der bliver dog ofte en skæv fordeling i spillene, når de børn, der spiller bold i foreningerne, deltager sammen med uerfarne boldspillere. I dette materiale forsøger vi at ændre på de kendte boldspil, så elevernes deltagelse og succes i spillet øges. Med udgangspunkt i de ofte meget populære boldspil stikbold og rundbold, præsenteres nogle forslag til alternativer til disse spil, hvor inklusion og trivsel er i fokus.



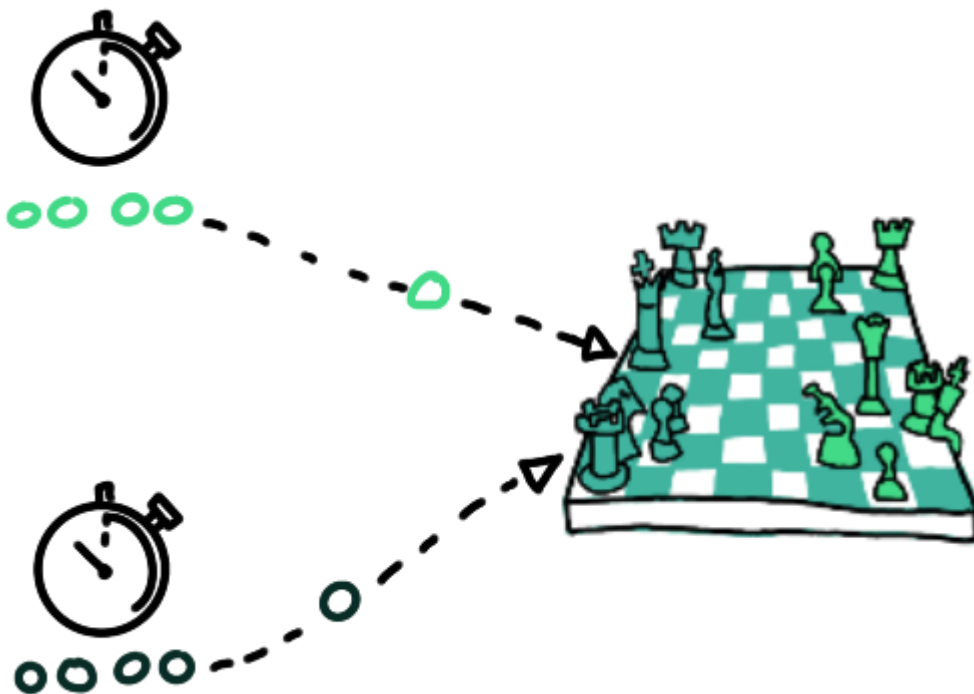
KONDISKAK

Kondiskak kan gennemføres uanset, om eleverne kender skak-reglerne eller ej. De elever, der kender reglerne og har erfaring med spillet, kan spille med de officielle regler. For begyndere kan der i stedet spilles Bondeskak. Læs om Bondeskak [her](#).

Der laves to hold á 3-6 elever. Holdene står bag en linje/kegle ca. 10 meter fra spillepladen. Ved holdene står et skak-ur, som indstilles på 5 min. pr. hold.

Når uret startes, løber den forreste fra det ene hold op til spillepladen, rykker og spurter tilbage for at trykke på uret. Derefter er det den forreste fra modstanderholdet, der skal løbe. Holdet kan enten vinde ved at vinde spillet eller ved at modstanderens tid udløber.

Eleverne kan fortælle deres medspillere om deres træk, når de står i køen, og holdet kan på den måde samarbejde om at vinde.



KÆMPE-LUDO

Deltagerne inddeles på fire hold á 3-5 deltagere. Hvis der er flere deltagere, laver I større hold. Spillet minder om almindelig Ludo, men i stedet for at slå med en terning, skal man score ved at kaste og ramme, fx kaste en basketball i en basketball-kurv eller en ærtepose i en spand, hulahopring eller lignende. Derudover skal eleverne løbe rundt om banen for at kunne flytte sin brik.

- Banen laves ved at danne en firkant af mange kegler i den størrelse, som man synes, at banen skal have. Der skal være lige mange kegler på alle fire sider. Hver kegle er et felt på Ludo-pladen.
- Ved hvert hjørne sættes en ekstra kegle, som er startfelt for et hold. I midten sættes en kegle, som er 'hjem'. Ved hvert startfelt lægges fire "spillebrikker", fx overtrækstrøjer eller ærteposer. Hvert hold har sin egen farve. Deltagerne står på rækker bag en linje ved deres startfelt – klar til at score. Det gælder om først at få alle sine brikker 'hjem' som i almindelig Ludo.
- Spillerne skiftes til at skyde efter kurven – den samme spiller må kun forsøge at score én gang, inden det er næste spillers tur.
- For at komme ud på startfeltet skal man score to gange i træk.
- Når en brik (overtrækstrøje) er flyttet ud på startfeltet, må den flyttes to felter rundt på banen, for hver scoring.
- Hvis ikke, der scores på et forsøg, kan man, ved at løbe en gang rundt om banen, få lov at rykke ét felt.
- Man må gerne have flere brikker ude på startfeltet.
- Når brikken har været hele banen rundt og lander på hjørnefeltet, skal der scores to gange i træk, for at flytte brikken 'hjem'.
- Alle hold starter på samme tid, så man skal altså *ikke* vente, til det bliver ens holds tur!



KÆMPE-LUDO

Variationer

Slå hjem Man kan slå modstanderens brik tilbage til start, hvis man lander på samme felt.

Man har "helle"/er fredet, hvis et hold har to brikker på samme felt. Antallet af scoringer for at rykke ud på startfeltet/'hjem' kan ændres, hvis spillerne er rigtig gode til at score – fx til tre scoringer i træk eller baglæns scoring.

Banens størrelse kan ændres, alt efter hvor hurtigt spillet skal gå.

Stjerne-felter Brug fx hulahopringe eller en anden slags kegler som "stjerne-felter" rundt på banen. Hvis man lander på en "stjerne" og score igen lige efter, må man hoppe hen til næste "stjerne".

Terning Læg terninger i midten af banen. Hver gang der scores, løber spilleren ind og slår med terningen. Antallet af øjne bestemmer, hvor mange felter, spillere må rykke. Det kan udligne niveauet blandt spillerne og gøre det mere tilfældigt.



ROLLESPIL

Rollespil i klubber, foreninger og lignende er rigtig populært – samtidig er det en god måde at inspirere til bevægelse, som 'pakkes ind' i eventyrstemning og fantasi. Husk at gøre noget ud af udstyret (våben, tøj osv.) for at skabe indlevelse og stemning.

Udstyr

Våben: Våben kan fx laves af sammenrullede aviser med tape.

Tøj: Eleverne kan medbringe gamle tæpper/tøj til udklædning. Hvert hold skal have sin egen farve.

Andet: Mønter (møtrikker, papbrikker e.l.), 2 'hellige objekter' (kegler, flag e.l.)

Deltagere

Eleverne inddeles i hold med navne, fx Bardofolket, Elverfolket, Orkerne, Katofolket e.l. Hver deltager får et rollekort, som giver specielle evner eller opgaver (se nedenfor).

Rollerne fordeles ud fra følgende:

- Flest riddere (hos orkerne kan ridderne i stedet hedde krigere)
- Et lille antal præster (hos orkerne kan præster i stedet hedde shamaner)
- Én konge (hos orkerne kan kongen i stedet hedde høvding)
- 4-6 livvagter

Hvert hold har sit område/base på 'kamppladsen', og her placeres det hellige objekt. Objektet beskyttes af to hold, mens de to andre hold skal forsøge at erobre det. Sker det, er spillet slut.



ROLLESPIL

Rollekort

Rolle	Opgave	Evne
Ridder	Skal beskytte byen mod fjenden. Skal kæmpe meget.	Har 2 liv til de 4 lemmer og til kroppen.
Præst	Skal heale riddernes lemmer. Må også kæmpe.	Kan heale lemmer ved at holde hånden over den i 30 sekunder.
Konge	Kongen beskyttes i kamp af sine personlige livvagter.	Har ingen specielle evner, men skal have livvagter.
Livvagt	Beskytter kongen.	Har 2 liv til de 4 lemmer og til kroppen

Regler

- Rammes man på armen af modstanderens våben, skal armen holdes bag ryggen, og man må kun bruge den anden arm (man kan godt miste begge arme, som så skal om på ryggen).
- Rammes man på benet, må man stå/hoppe på ét ben (man kan godt miste begge ben, og så må man gå/stå på sine knæ).
- Rammes man i maven, dør man.
- Hvis man dør, løber man hen til en post, som bemannes af holdets præst/troldmand og får en 'genoplivelses-eksir'. Præsten/troldmanden kan fx være en lærer eller pædagog.
- Man kan tjene mønter (5 mønter pr. gang), hvis man løber til et afmærket sted mindst to gange.
- Erobring af det hellige objekt afgør kampen.

Tips

Få inspiration på www.spilrollespil.dk og www.rollespilsfabrikken.dk



POKEMON

Analog Pokemon-Go

Print og laminér billeder af en række pokemons, som hænges op rundt omkring på et område.

Ved hver Pokemon skal eleverne på forskellig vis "skyde" den med deres "pokeball". Fx ved at vælte en dåse, ramme billedet af Pokemon'en, skyde noget med en Nerf-gun, vælte alle kegler på en bowlingbane, ramme en bold i en spand eller kaste en ring på en pind. Find selv på flere måde at kaste/skyde og ramme. Sæt evt. billeder af stationens Pokemon på den genstand, der skal rammes.

Alle på holdet skal ramme én gang hver, og holdet må hjælpe hinanden med at kaste bolden tilbage til den, der skyder, hvis de ikke rammer.

Det hold, der først har fundet og ramt alle Pokemons og kommer tilbage til start, vinder.

Variation

Bed eleverne om at skrive navnet på stationens Pokemon ned og evt. så mange af dens udviklinger, som de kan. Ved hvert rigtigt svar trækkes 5 sekunder fra deres tid. Se deres udviklinger på pokemon.com/pokédex.



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

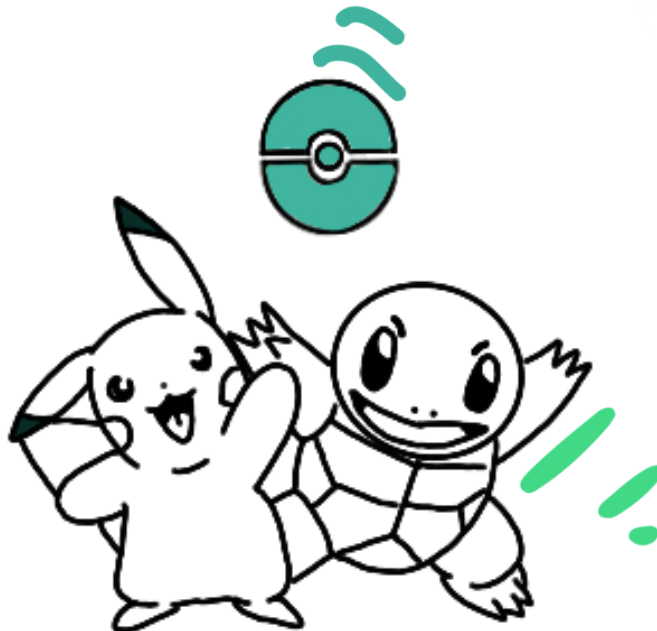
POKEMON

Kims leg

10-15 forskellige ting med Pokemon lægges under et tæppe. Det kan fx være nogle forskellige Pokemons, Pokemon-kort, Pokeball, Pokemon-mappe og ting med Pokemon på (madkasse, drikkedunk, tallerken, t-shirt, blyant, osv.). Eleverne har sikkert en masse ting derhjemme, du kan låne.

Kims Føle-leg: en elev ad gange løber op til tæppet, mærker på én ting ad gangen. Eleven må komme med ét gæt på, hvad det er, men må gerne skifte ting uden at gætte. Efter sit gæt løber eleven tilbage og den næste på holdet må løbe. Holdet har 3-5 min til at nå at gætte så mange ting som muligt.

Kims Huskeleg: Eleverne får 30-45 sekunder til at kigge på tingene og huske så mange ting som muligt. For hver ting de som hold ikke kan huske, skal de lægge sig ned på maven og op igen.



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

POKEMON

Sandt eller falsk

Der fastsættes tre linjer (sandt, midt og falskt), som eleverne kan løbe imellem. Eleverne står på midterlinjen. Underviseren siger et udsagn om Pokemon, fx "Pikachus træner hedder Ash", og så skal eleverne løbe hen til det svar (sandt eller falskt), som de tror, er det rigtige. De, der gætter forkert, får en øvelse som "straf", fx lægge sig ned på maven 3 gange, hoppe baglæns tilbage til midterlinjen, 10 sprællemænd, osv.

Spørgsmål:

- Manden bag Pokémon skabte universet, fordi han elskede at fange og samle på insekter.
Sandt – han fik faktisk øgenavnet "Dr. Bug"
- Pokémon stammer fra Kina
Falsk – det stammer fra Japan
- Pikachu er Pokémon nr. 001 i det oprindelige spil
Falsk – Pikachu er nr. 25. Bulbasaur er nr. 001.
- Oprindeligt skulle den lille lyserøde Clefairy have været maskot for tv-serien om Pokémon
Sandt – men det blev i stedet Pikachu, da den var mere venlig.
- Charmander er ildtype
Sandt
- Pokemon Go blev først præsenteret for sjov som en aprilsnar
Sandt – men en spilvirksomhed syntes, idéen var god, og lavede spillet bagefter.
- Squirtle er inspireret af en dinosaur
Falsk – den er inspireret af en skildpadde (turtle)
- Gastly kan udvikle sig til Haunter, som kan udvikle sig til Gengar
Sandt
- Verdens dyreste Pokémonkort er solgt til 1 mio. kr.
Falsk – det er faktisk solgt til 2,2 mio. kroner!
- Ash har blandt andet været træner for Pikachu, Charizard, Bulbasaur, Squirtle og Snorlax.
Sandt



QUIDDITCH

Quidditch er 'nationalsporten' i Harry Potter-bøgerne. Der spilles oppe i luften på kosteskaft – men Quidditch kan også nemt spilles nede på jorden – og dermed i skolen. Spillet handler om at score flest mål eller fange 'lynet'.

Udstyr

Kegler til at markere banen

6 spande/ringe som mål

1 stor bold (tromler)

2 små bløde bolde (smashere)

1 lille hoppebold (lynet)

Farvede trøjer eller bånd til at markere holdene

Evt. én pind/kosteskaft pr. spiller

Deltagere

To hold á mindst 9 spillere på hvert hold. Hvert hold består af 1 målmand, 3 angribere, 2 baskere, 1 søger samt 2 smashere. Udvid evt. antallet af angribere ved flere deltagere. Ud over holdene skal der være 2 lydømmere. Spillerne har følgende opgaver:

- Målmand: Beskytter målene, så modstanderens tromler ikke kommer i mål.
- Angribere: Den ene angriber er også holdkaptajn. Angriberne kaster tromleren mellem hinanden og forsøger at score mål.
- Smashere: Kaster smasher-boldene fra sidelinjen i forsøg på at ramme modspillere. Den eneste, der ikke kan rammes af smasherne, er målmanden. Han må dog godt rammes, når tromleren er tæt på mål. Smasherne må kun gå ind på banen for at samle en smasherbold op – dog ikke hvis smasheren allerede har en bold.
- Baskere: Baskerne skal sørge for, at smasher-boldene ikke rammer nogen af deres medspillere.
- Søgeren: Er også angriber, men den eneste, der må forsøge at fange lynet.
- Lydømmere: kaster lynet fra den ene side af banen til den anden – de bestemmer selv hvornår, dog senest 3 min. inde i kampen.



QUIDDITCH

Regler

Der laves en bane fx 10 x 20 m. I hver ende af banen opsættes tre mål (spande/ringe) med en indbyrdes afstand på 1 m. Der kan spilles både ude og inde.

Man spiller 2x10 min. – eller til lynet fanges.

Kampen sættes i gang ved, at kampdommeren (underviseren) kaster tromleren ind på banen. Kampdommeren styrer kampen og noterer point.

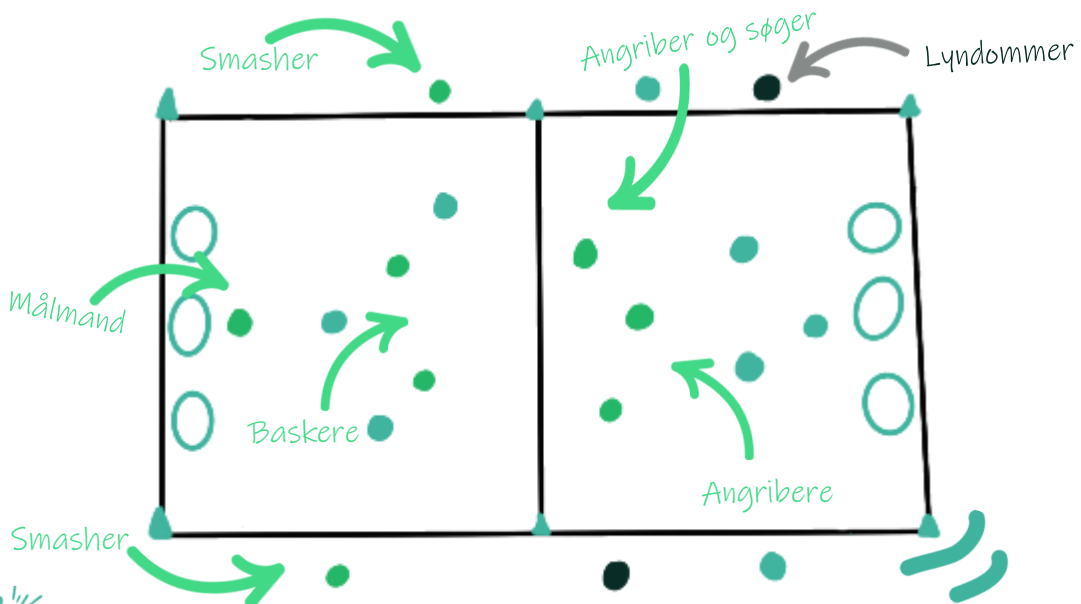
Angriberne kaster tromleren mellem hinanden og forsøger at score mål. En scoring (tromleren placeres i målet) giver 10 point.

Hvert hold har en smasher på hver banehalvdel med hver sin bold fra starten. Når man rammes af en smasherbold, skal man uden for banen i 2 minutter, inden man er med igen.

Hvis lynet fanges af én af de to søgere, slutter kampen, og holdet, der fangede lynet, får 150 point.

Holdet, der ved kampens afslutning har flest point, vinder kampen.

Når der dømmes fejl, får modstanderholdet et straffekast. Et straffekast foregår ved, at én af angriberne fra kort afstand kaster tromleren mod målet. Det er kun modstandernes målmand, der må forsøge at redde kastet.



PARKOUR

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

Udstyr Parkour kræver ikke udstyr – hvis man ønsker, kan man bruge beskyttelse på knæ og albuer – evt. hjelm.

Deltagere Parkour kan laves med mange elever ad gangen. Der er også basis for samarbejdsøvelser, hvor man kan hjælpe hinanden, indtil man er mere sikker i bevægelsen. 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 og snak om, hvor det er okay og sikkert at bevæge sig i byrummet.

Øvelser

'Cat-balance'

Når man ikke kan gå på to ben, må man gå på alle fire i cat balance. Efterhånden som man bliver god til det, kan man bevæge sig lydløst og snigende af sted i ét med sine omgivelser. Start på gulvet langs en linje/streg, dernæst en kantsten og så et gelænder eller lignende.

'Land & Roll'

Ved at kombinere de to bevægelser, kan man skabe flow. Start med at lave to separate bevægelser, der til sidst kan kombineres til en sammenhængende bevægelse.

'Land':

- Træk benene op til brystet i afsættet, og bevæg armene op over hovedet.
- Stræk benene ud på vej ned mod gulvet for at absorbere stødet, og før armene fremad.
- Bøj benene, og bevæg kroppen frem over for at absorbere stødet i landingen.
- Sæt armene i for at bremse bevægelsen fremad

'Roll'

- Start stående. Ræk armen til den ene side, og vend skulderen mod gulvet.
- Bøj hovedet mod brystet, og krum ryggen, så den er rund.
- Rul over ryggen og ned over lænden.
- Bøj det ene ben i bevægelsens sidste del, så der rulles på det yderste af skinnebenet på det bøjede ben. Herefter rejser man sig op og løber videre.



SKATEØVELSER

Lad eleverne medbringe deres rulleskøjter, løbehjul eller skateboards til en dag, hvor de kan lære nye skills og tricks. Eleverne kan også, inden dagen, selv vælge et trick eller to, som de vil lære.

Start med en fælles opvarmning. Hvis I er tæt på en rampe, kan I også varme op på turen derhen.

Derefter sættes nogle baner og aktiviteter op, som eleverne kan øve sig på. Det kan fx være:

- Slalom
- Køre baglæns eller skifte retning
- Hoppe (evt. over noget)
- Skateboardtricks (fx Ollie, Nollie, Kickflip osv.)
- Løbehjulstricks (fx kør på baghjul, hop, rotér, osv.)
- Inlinertricks (fx Heel-toe roll, Cross cross slalom, 180 jump, osv.)
- Pumptrack
- Køre ned ad en rampe

Lad eleverne finde på flere aktiviteter, som de kan udfordre hinanden med.



SK  **LERNES**
MOTIONS**DAG**



CHEERLEADING

Cheerleading kan indeholde dans, pyramider, cheers, spring, kast, akrobatik og specielle armbevægelser. Det kan også blot være et kampråb med simple bevægelser – og dermed fange nogle elever, som ellers ikke er de store idrætsudøvere.

Deltagere 5-15 elever pr. gruppe.

Udstyr Blødt underlag, hvis der skal laves løft/akrobatik. Evt. pompon'er.



Musik I cheerleading anvendes ofte meget energifyldt musik inden for genrerne Pop og Dance. Professionelle hold bruger musik med meget højt tempo – men jo hurtigere det er, desto sværere er det at følge med for eleverne. Lad dig inspirere af nedenstående musikforslag eller lad eleverne selv vælge musikken.

B*Witched – Hey Mickey	Daphne & Celeste – U.G.L.Y	2 Unlimited – Get Ready For This
Taylor Swift – Shake It Off	OMI – Cheerleader	Bob Sinclair – Rock This Party (Everybody Dance Now)

Øvelser Udvikling af dans/trin/kampråb kan foregå på en station i løbet af dagen, hvor eleverne selv skal samarbejde om at udvikle hele koreografien. Her er det en god idé at sætte nogle retningslinjer, fx at det skal være til musik/ikke musik, der skal være et kampråb, hvor lang tid det minimum skal vare, alle skal være involveret, der skal være en fed afslutning, osv.

Udvikling af trin kan også foregå gennem flere stationer på dagen. Fx kan der være en station til kampråb, en station til dans/trin, en station til akrobatik/løft/kast/spring, og en station, hvor de sætter det hele sammen.

Til sidst på Skolernes Motionsdag kan man lade alle cheerleader-grupperne vise deres dans/kampråb i forbindelse med afslutningen, hvor alle elever er samlet.

Pompon'er Pompon'er kan laves af almindelige plastikposer, som man klipper i og sætter sammen med tape. Se fx her: <https://www.youtube.com/watch?v=yWlp23M8eU0>

Se eksempler på cheerleading her:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXRWQa9tQLw>

<https://www.youtube.com/watch?v=EUVgQ8YIbYE>



ROPESKIPPING

Rope Skipping er fyldt med tempo og sjov. Kort fortalt er det svingning kombineret med spring og forskellige tricks.

Man kan hoppe i enkelttøve eller lange tøve med én svinger, eller man kan hoppe i dobbelt-tøve (double dutch), hvor to tøve svinges samtidigt af to svingere med mere tempo og flere udfordringer. Hop løs – og hvis man vil mere end 'bare' at hoppe, kan man udfordre sig selv med forskellige øvelser og tricks.

Udstyr

Enkelttov (almindelige sjippetov) og/eller svingtov (langt sjippetov) alt efter, hvor mange man er.

Deltagere

1-10 personer pr. tov – afhængigt af typen af tov.

Øvelser

Man kan vælge at hoppe frit og uden regler, hvor det handler om at have det sjovt. Hvis man ønsker at lave konkurrencer i Rope Skipping, kan man lave følgende simple konkurrencer/regler og 'hoppe mod hinanden' i hold:

- Hop på tid – hvilket hold kan hoppe i længst tid? Man må ikke røre rebet, i så fald byttes tur.
- Hop med koreografi /små serier – hvilket hold kan lave den sejeste serie?
- Hop med udfordringer – prøv at 'battle' mod hinanden, og giv hinanden udfordringer med serier/seje hop og moves.
- Leg fangeleg gennem tovet. Én person er fanger og skal fange de andre. Der løbes hele tiden i ottetal gennem tovet og rundt om de to 'svingere', inden man skal gennem tovet igen.
- Hop i par – tre sammen – fire sammen osv. – hvor mange kan I hoppe samtidigt?

Få inspiration på YouTube – søg på Rope Skipping.



TEAMSTIKBOLD

Eleverne inddeles i to lige store hold (helst 7-10 elever pr. hold), og man spiller på ca. en halv håndboldbane. Det ene hold tager overtræksveste på.

Team Stikbold (TSB) indeholder klassiske elementer fra almindelig stikbold med at ramme andre og undgå at blive ramt selv. TSB har imidlertid en central teamdimension, da elever på samme hold skal beskytte hinanden og samarbejde om at ramme en bestemt elev på modstanderholdet.

Alle elever på begge hold er aktive hele tiden – der er ingen 'døde' på sidelinjen eller gulvet. Alle deltagere på holdet får et nummer hver fra 1 og opefter. Numrene fordeles ud fra et taktisk synspunkt. Alle skal være helt sikre på deres eget nummer og som minimum vide, hvem der har nummeret før og efter. Det er en fordel at kende rækkefølgen på hele sit hold.

Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. De skal forsøge at ramme først nr. 1, dernæst nr. 2 osv. Såfremt den korrekte spiller rammes, skal vedkommende tydeligt markere, at han/hun 'dør', og med krop og lyd tydeligt vise, at vedkommende er den rette. Spillet fortsætter, og det næste nummer i rækkefølgen skal nu rammes. Rammes en anden spiller end det nummer, de er nået til, skal denne person sige sit nummer højt, og spillet fortsætter.

Spillet slutter, når det ene hold har ramt alle modstandere i korrekt rækkefølge (1-2-3-4, osv.). Alternativt spilles på tid, hvor antallet af dræbte, på det givne tidspunkt, er afgørende.

- Der er ingen kropskontakt mellem deltagerne – hold en arms længde afstand.
- Eleverne må hverken gå eller løbe med bolden – ét skridts tilløb til kast er tilladt.
- Det er tilladt at aflevere bolden til sine medspillere.
- Såfremt bolden gribes, sker der ikke noget – spilleren, der har kastet 'dør' ikke, og spilleren, der har grebet, skal ikke sige sit nummer.

Variation

For at variere hastigheden på spillet kan I:

- Bringe flere bolde i spil.
- Inddele eleverne i tre hold på samme bane.
- Justere banens størrelse.
- Justere antallet af elever på hvert hold.



Boldspil i nye klæ'r

DØD ELLER LEVENDE BOLD

Død eller levende bold spilles på et afgrænset område.

Deltagere

Der er ingen grænser for, hvor mange deltagere, der kan være i spillet – men banen og antal bolde skal tilpasses derefter.

Udstyr

Min. én dræberbold (fx skumbold)

Min. én levendebold (fx håndbold)

Regler

Udgangspunktet for spillet er almindelig stikbold. Der spilles dog med to forskellige bolde, som skal være meget lette at kende fra hinanden – fx forskellige farver. Den ene bold er "dræberbolden", og den anden bold er "levende bolden".

Hvis man bliver ramt af "dræberbolden" eller bolden bliver grebet, dør man, og skal sætte sig ned på jorden. Denne bold kan kastes med hænderne fuldstændig, som man har lyst til.

"Levende bolden" bruges til at gøre de døde levende igen. Bolden trilles hen til en død, der så bliver levende. Man bliver dog først levende, når man har trillet bolden videre til en anden død. Spillerne i marken må ikke sparke til levende-bolden – i så fald dør de selv.

Levende bolden



Dræberbolden



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

Boldspil i nye klæ'r

SOCIAL RUNDBOLD

Bane 10 kegler stilles i en stor cirkel med 10 meter mellem hver. Én af keglerne er "opgiver/stop-kegle".

Deltagere Klassen deles i to hold. Det ene hold er inde og det andet er ude.

Udstyr 1 skumbold og 10 kegler

Spillet begynder, når en spiller kaster bolden ud på banen. Bolden skal ramme jorden første gang foran baglinjen og må gerne komme forbi keglerne, efter at bolden har ramt jorden. Når eleven har kastet, løbes der rundt om banen.

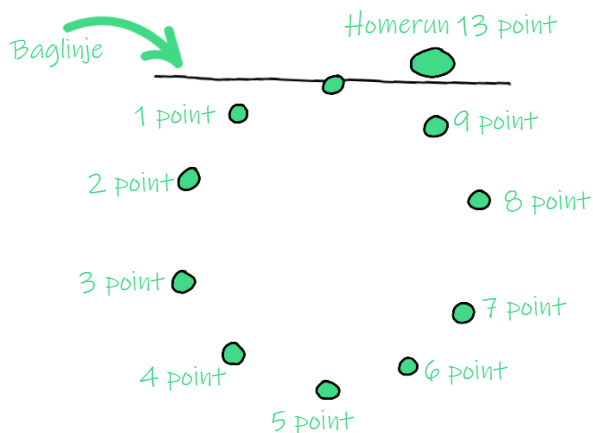
Holdet får et point for hver kegle, som spilleren løber forbi, og man får 13 point for en "homerun" (hele vejen rundt), inden udeholdet har fået bolden tilbage til opgiver. Alle bidrager til holdets samlede score.

Udeholdet skal fange bolden og få den hurtigst muligt ind til opgiver/stopkeglen, men inden den må bringes ind til opgiver/stop-keglen, skal der laves 5 afleveringer rundt til 5 forskellige elever, uden at bolden falder til jorden. Hvis bolden rammer jorden, startes der forfra. Hos de yngste elever kan man i stedet lave 3 afleveringer. **Efter** den sidste aflevering skal bolden bringes til opgiver/stopkeglen.

Lige så snart bolden er bragt til opgiver/stopkeglen, må den næste fra indeholdet starte. Den spiller, der løber, skal stoppe op, når bolden er bragt til opgiver/stopkeglen og forsikre sig, at dommeren har noteret de opnåede point og derefter gå tilbage til indeholdet og stille sig bag i rækken – man kan altså ikke dø.

Holdene skifter plads efter tid (fx 10 min).

FAIRPLAY: Har en elev fra indeholdet lavet en homerun, så er udeholdet fair, og skynder sig at aflevere til opgiver, så man ikke spilder indeholdets tid.



HOLLANDSK RUNDBOLD

Hollandsk rundbold er et super sjovt og lidt mere kaotisk rundbold-spil, der giver alle elever mulighed for succes. Det er især sjovt for de elever, der synes, det er svært og udstillende at stå foran klassekammeraterne og ikke kunne ramme en lille bold med et bat.

Bane Banen opstilles som normal rundbold med fire kegler. I stedet for en stopperkegle placeres 4 hulahopringe. I ringene placeres fire forskellige bolde – én bold pr. ring.

Udstyr

4 kegler

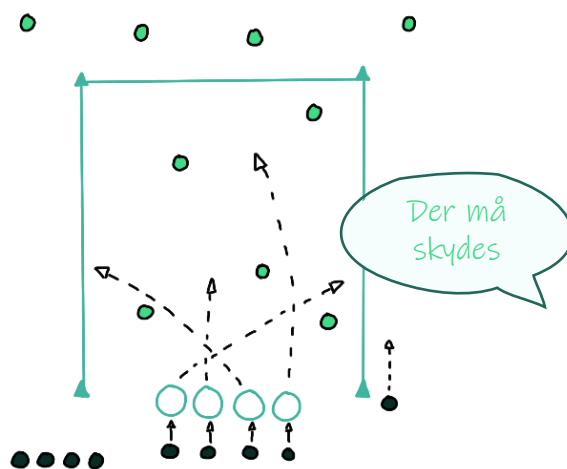
4 hulahopringe

4 forskellige bolde, fx en fodbold, en tennisbold, en amerikansk fodbold og en stor fitnessbold.

Der laves to hold – et inde- og et udehold, som stiller op ligesom i almindelig rundbold. Indeholdet starter dog med at sende 4 spillere hen til en bold hver. Når dommeren siger "Der må skydes", skal de selv finde ud af, hvordan de vil få boldene afsted. De må kaste, sparke, trille osv. Men der er altså ingen bat eller opgiver.

Udeholdet skal få de fire bolde tilbage i ringene, mens indeholdets spillere løber rundt på banen. Først når den sidste bold er i ringen, siges der stop af den spiller, der placerer den sidste bold. Hvis en løber ikke når keglen, er denne død og skal op bagest i rækken.

Hvis en bold gribes, dør spilleren, der kastede/skød bolden, og skal gå tilbage i rækken. Ellers spilles der med egne regler ift. befriere, hvornår bolden er ude osv.



Boldspil i nye klæ'r

VANDRUNDBOLD

OBS: Vandrundbold spilles udendørs!

Bane Vandrundbold tager udgangspunkt i spillet rundbold med de klassiske regler. To hold og en klassisk firkantet bane, dog med en ekstra forhindring mellem stop nr. 2 og nr. 3, hvor der står en spand fyldt med vand.

Udstyr

4 kegler, 3 spande, ca. 10 plastik-kopper, rundboldbat og en tennisbold eller en blød skumbold.

Regler

Når eleven har skudt eller kastet bolden afsted, samler eleven en tom kop op ved første stop. Herefter bevæger eleven sig rundt på banen som ved almindelig rundbold. Mellem post 2 og 3 skal eleven fylde sin kop med vand fra spanden. Ved stop 4 skal eleven hælde vandet fra sin kop over i spanden efter målstregen.

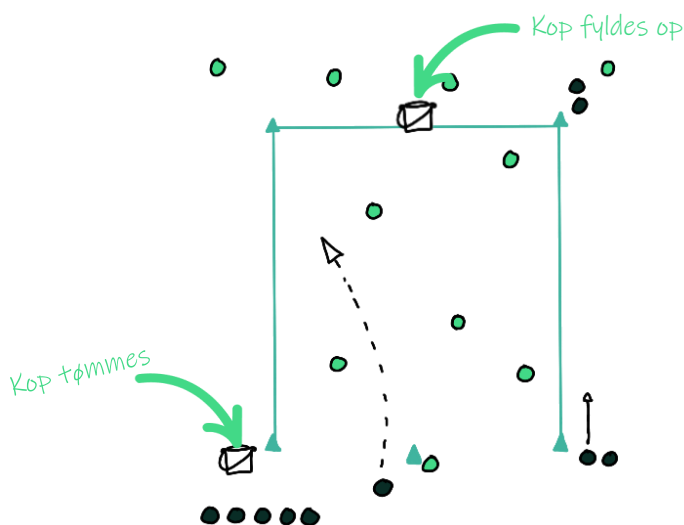
Afslutningsvis ses hvilket hold, som har fået samlet mest vand i deres spand.

Spil på tid (fx 10 minutter til hvert hold) eller med 3 "døde".

Variation

Der kan også spilles med en blød bold som kastes eller sparkes afsted.

En anden udfordring kunne være, at man ikke må løbe med sin egen fyldte kop fra stop 3 til mål, men skal vente, indtil en holdkammerat kan bytte kop.



SKOLERNES MOTIONS DAG



Trivselsløb

Seks forslag til at peppe den traditionelle løbetur på Skolernes Motionsdag op til et øget fokus på fællesskab og trivsel.

Mega sjovt

TRIVSELSLØB

På mange skoler er der en tradition om at løbe på Skolernes Motionsdag. Her er nogle forslag til hvordan traditionen kan udvikles og udføres på alternativ vis.

Parløb

Gruppesammensætning: hold á to elever, evt. på tværs af klasser/årgange.

Parrene skal løbe sammen på den strækning, som er planlagt. Formålet er, at de hele tiden skal løbe sammen og de skal derfor være gode til at lytte til hinanden, hjælpe hinanden og tilpasse tempoet.

For hver runde eller forskellige steder på ruten kan I udlevere nogle spørgsmål til parrene, de skal snakke om på næste runde. Det kan fx være "Hvis du var dronning eller konge for en dag, hvad ville du så gøre?" eller "hvis du var en Rittersport, hvordan ville du så smage?"

Holdstafet

Gruppesammensætning: hold á fem elever, evt. på tværs af klasser/årgange.

Eleverne inddeles i hold á fem, som hver skal løbe en runde på skift (distancen tilpasser I). Hvert hold har en depeche (eller anden genstand), som videregives til den næste på holdet.

Hvor mange runder kan holdet nå på den aftalte tid? Hvor mange runder når klassen/skolen tilsammen?

Seksdagesløb

Gruppesammensætning: hold á to elever, evt. på tværs af klasser/årgange.

Eleverne er sammen i par. På et stort område laves en stor rund eller oval bane. Den ene starter med at gå, mens den anden skal løbe og indhente sin gående makker. Når løberen indhenter og klapper sin gående makker i hånden, bytter de rolle, og det er den andens tur til at løbe. Sådan fortsætter eleverne, indtil de har nået seks runder.



Klassens mål

Gruppesammensætning: klassevis, evt. venskabsklasser på tværs af årgange slået sammen.

Hvor langt/mange runder når hele klassen til sammen? Efter hver runde får eleverne en mindre genstand (golfbold, legoklods, centicube el.lign.), som de skal placere i en stor beholder – gerne en høj gennemsigtig cylinder, fx plexiglas rør. Hver en runde tæller – også de, der helst vil gå.

Måske klassen på forhånd har sat et mål for dagen? Måske I vil samle penge ind pr. runde, som klassen kan donere til et godt formål i lokalsamfundet? Måske samler I ind til et klassearrangement eller lejrskole? Sørg for at opdatere eleverne i løbet af dagen med, hvor mange runder (og evt. penge) de har været rundt/samlet ind.

Italesæt overfor eleverne, at målet kun kan nås, hvis de støtter og hepper på hinanden. Alles bidrag er lige vigtigt og afgørende for at nå målet.

Skolens mål

Gruppesammensætning: hele skolen samlet.

Samme princip som i aktiviteten "Klassens mål", men nu er det hele skolen, der tæller runder sammen, og kæmper for at nå målet i fællesskab.

Her kan store elever og venskabsklasser aktiveres til at motivere de små elever rundt på løberuten.

Kongens efterfølger

Gruppesammensætning: hold á tre-fire elever, evt. på tværs af klasser/årgange.

Vælg en rute eller et område som eleverne skal holde sig til. Det kan både være en helt simpel 1 km strækning, hvor eleverne selv kan vælge tempo og variation i løb. I kan også opstille en bane med simple forhindringer i form af bakker eller ting som eleverne skal hoppe over eller kravle under. Husk af skifte konge efter hver omgang.



Vidste du, at der også er lavet et materiale til
idrætsfaget, så du kan arbejde med fysisk
træning og trivsel op til motionsdagen?

Find det HER



dansk

Skoleidræt

