

SK♥LERNES MOTIONS DAG

INSPIRATIONSHÆFTE OKTOBER 2015



LØBELEGE / FOLKEDANS /
SKOVSTRATEGO / LØBEEVENTS
/ STYRKELEGE / FLOORBALL /
KLASSEDYSTER / ORIENTERINGS LØB
/ DISC GOLF / STJÆLE ÆG / AEROBIC
/ VIKINGEDYSTER / KIDSVOLLEY /
HOLDØVELSER / OG MEGET MERE ...

TrygFonden

dansk
skoleidræt

FORORD

Skolernes Motionsdag 2015

– Bevægelse, begejstring og fællesskab

Den 9. oktober 2015 inviterer TrygFonden og Dansk Skoleidræt alle skoler til at fejre Skolernes Motionsdag. Dagen er som noget nyt blevet en del af de to parters fælles program Sunde Børn Bevæger Skolen. Her er det overordnede mål, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet. Det er Skolernes Motionsdag i den grad med til at fremme – i år er det nemlig 33. gang, at der er lagt op til en spændende dag med fokus på sjove, fælles oplevelser med motion og bevægelse.

Vi opfordrer jer til at afsætte hele dagen til bevægelse for alle skolens elever – og vi er klar til at hjælpe. I sidder lige nu med vores inspirationshæfte til årets motionsdag i hånden. Hæftet er fyldt med ideer til aktiviteter, I nemt kan plukke i og bruge på jeres skole. Så træk i motionstøjet, så I sammen med eleverne kan fejre en dag med **bevægelse, begejstring og fællesskab!**

Med dette inspirationshæfte vil vi gerne medvirke til at udvikle og inspirere de lokale aktiviteter på jeres skole. Skolernes Motionsdag er fyldt med traditioner, og der skal både være plads til jeres egne af slagsen og til inspiration og nytænkning. Så tag et kig i hæftet, og skab en anderledes skoledag for alle eleverne.

På de næste sider kan I læse lidt mere om Skolernes Motionsdag og tankerne om dagen i 2015. Vi har lavet et forslag til et dagsprogram,

som I kan følge og udfylde med de aktiviteter, der passer til jeres elever. I kan lave det samme program for alle skolens elever, eller I kan ændre i indholdet efter afdelinger, årgange og klasser. Vi opfordrer til en fælles start og fælles afslutning for hele skolen, for at skabe samhørighed på tværs af årgangene.

I kan også bruge hæftets aktiviteter i idrætsundervisningen og derigennem opnå flere forenkledede Fælles Mål for idrætsfaget. Når eleverne deltager i aktiviteterne, kan de arbejde med forskellige læringsmål, ligesom I ved tydeliggørelse af det valgte områdes færdigheds- og vidensmål skærper elevernes tilegnelse af fagets kompetenceområder. Gør det klart for både jer som lærere og pædagoger samt for eleverne, hvilke mål I arbejder med i de forskellige aktiviteter. Se i boksen nederst på siderne i dette hæfte, hvilke indholdsområder de respektive øvelser falder inden for i de tre kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer samt Krop, træning og trivsel. Hvis I arbejder med Fælles Mål for udkolingen, er det vores anbefaling, at eleverne inddrages i både planlægning og afholdelse af Skolernes Motionsdag. Dette vil styrke de ældste elevs kompetencer inden for specielt idrætskulturer og relationer. Se mere på www.emu.dk

Vi ønsker alle en rigtig god Skolernes Motionsdag 2015!

INDHOLD



Forord	2
Indholdsfortegnelse	3
Skolernes Motionsdag 2015	4
Dagsprogram 2015	5
Aktiviteter	6

AKTIVITETER

0.-3 klasse

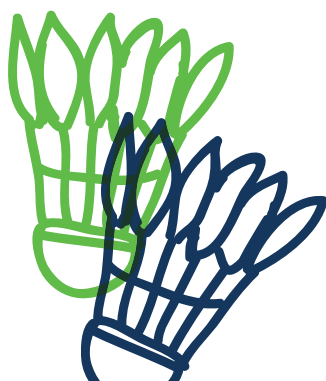
Løbelege, 6
Udendørs fitness, 8
Klassedyster, 9
Fodboldrundbold, 12
Aerobic, 14
Folkedans, 16
Orienteringsløb, 17
Styrkelege, 18
Kidsvolley, 23
Discgolf, 25
Holdøvelser 1, 26
Holdøvelser 2, 27
Blindeboksen, 29
Stjæle æg, 30

4.-6 klasse

Løbelege, 6
Løbeevents, 7
Udendørs fitness, 8
Klassedyster, 9
Kubb, 10
Vikingedyster, 11
Fodboldrundbold, 12
Høvdingebold, 13
Aerobic, 14
M-bold, 15
Folkedans, 16
Orienteringsløb, 17
Styrkelege, 18
Floorball, 20
Street basket, 21
Touch rugby, 22
Kidsvolley, 23
Skovstratego, 24
Discgolf, 25
Holdøvelser 1, 26
Holdøvelser 2, 27
Team stikbold, 28
Blindeboksen, 29
Stjæle æg, 30
Street handball, 31

7.-10 klasse

Løbeevents, 7
Udendørs fitness, 8
Kubb, 10
Vikingedyster, 11
Fodboldrundbold, 12
Høvdingebold, 13
Aerobic, 14
M-bold, 15
Folkedans, 16
Orienteringsløb, 17
Styrkelege, 18
Ultimate, 19
Floorball, 20
Street basket, 21
Touch rugby, 22
Skovstratego, 24
Discgolf, 25
Holdøvelser 1, 26
Holdøvelser 2, 27
Team stikbold, 28
Blindeboksen, 29
Street handball, 31



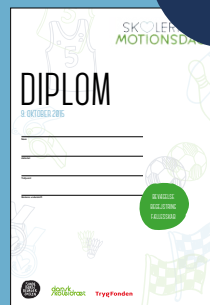
SKOLERNES MOTIONSDAG 2015

GRATIS!

GRATIS DIPLOMER

I år kan I bestille gratis diplomer i en lækker kvalitet til alle eleverne. Indtast antal i vores webshop på www.skoleidraet.dk og vent på postbuddet!

Der opkræves et porto og ekspeditionsgebyr på 60 kr. ex moms uanset antal, så snak sammen på skolen og lav en samlet bestilling. Vær opmærksom på, at der er tale om "først til mølle".



T-SHIRTS

I år kan I købe T-shirts til både elever og lærere i webshoppen på www.skoleidraet.dk. Giv de store elever en udfordring med at arrangere et par aktiviteter for de yngre elever på dagen og beløn dem med en T-shirt fra Skolernes Motionsdag. Prisen er 55 kr. pr. stk. Der opkræves porto og ekspeditionsgebyr jf. Dansk Skoleidræts handelsbetingelser. Fortæl gerne forældrene, at de kan bestille T-shirts til deres børn.

DOWNLOAD

På www.skolernesmotionsdag.dk kan I downloade markeringspile til ruter, ekstra plakater til opslagstavlerne eller ekstra inspirationshæfter.

SKOLERNES
MOTIONSDAG.DK



FÆLLES OPVARMNING

Vi varmer op til Skolernes Motionsdag på alle skoler i Danmark. Skal din skole også være med? Tjek videoen på www.skolernesmotionsdag.dk, og brug idrætstimerne på at øve opvarmningsdansen.



AFSÆT HELE DAGEN TIL SKOLERNES MOTIONS DAG 2015

Herunder er et forslag til et program – brug det eller lav jeres eget, der passer til jeres skole, ringetider, modulopbygning osv. Vores eneste ønske er, at dagen er fyldt med **bevægelse**, **begejstring**, **fællesskab** – og ikke mindst glade børn!

FORSLAG TIL DAGSPROGRAM

08.00 – 08.15	Eleverne mødes i deres klasser
08.15 – 08.45	Fælles opvarmning
08.45 – 09.30	Aktivitet 1
09.30 – 10.00	Pause
10.00 – 10.45	Aktivitet 2
10.45 – 11.30	Aktivitet 3
11.30 – 12.00	Pause
12.00 – 12.45	Aktivitet 4
12.45 – 13.30	Aktivitet 5
13.30 – 13.45	Pause
13.45 – 14.30	Afrunding, fælles eller i klassen

I kan lave et samlet program for hele skolen eller ændre i indholdet efter afdeling, årgang eller klasse.



I kan selv udfylde dagen med aktiviteter. Pluk aktiviteter i hæftet, løb den traditionsrige tur rundt i området som en af aktiviteterne, få de ældste elever til at stå for aktivitetsmoduler for de yngste elever.

LØBELEGE

Udstyr

Overtrækstrøjer til alle, kegler, 3 overtrækstrøjer i forskellige farver.

NORDEN- OG SØNDENVIND

Bane

Ca. 15x15m afhængigt af antal elever.

Regler

Der udpeges én nordenvind (kold vind) og én søndenvind (varm vind). Nordenvinden må ikke vide, hvem der bliver udpeget til søndenvind. Nordenvinden er så 'fanger' i en klassisk fangeleg, og når nordenvinden fanger en elev, fryser denne til is. Søndenvinden kan befri/tø frosne elever, og de indgår herefter igen i fangelegen på lige vilkår med de andre elever. Der udpeges nye vinde, når nordenvinden fanger søndenvinden.

DYREJAGT

Bane

Ca. 20x20m.

Regler

Eleverne opdeles i dyregrupper (fx harer, hunde, katte), som stiller op ved en startlinje. Mellem denne linje og en mållinje står en fanger. Læreren kalder på en dyregruppe, som herefter skal forsøge at komme til den anden side uden at blive fanget. Bliver man fanget, skifter man med fangeren.

STEN, SAKS, PAPIR

Bane

Midterlinje med 15-20m på hver side.

Regler

Eleverne stiller op 2 og 2 over for hinanden med ca. 15-20m frit bag dem hver. Eleverne tæller "1-2-3-nu" og laver enten sten, saks eller papir med hånden eller kroppen. Eleven, der vinder duellen, skal løbe hurtigt mod egen mållinje uden at blive fanget af den anden elev.

FANGE HALER

Bane

Ca. 10x10 til 15x15m afhængigt af antal elever.

Regler

Eleverne får en overtrækstrøje udleveret, som sættes fast i buksekanten bagtil. Den skal hænge frit og let tilgængelig og eleverne skal så fange hinandens haler. Når en hale erobres, skal den ligeledes sættes bagtil i buksekanten. Eleven, der har mistet sin hale, skal ud til læreren og have en ny udleveret, eventuelt efter at have løbet en gang rundt om banen, lavet 5 englehop eller lignende.

KATTEN FRITZ

Bane

Ca. 15x15m afhængigt af antal elever.

Regler

Der vælges én fanger, som er Mikkel Ræv (skal have en trøje der markerer, at denne elev er ræven). Mikkel Ræv skal fange de andre elever og bytter, når han fanger en. De andre elever kan opnå 'helle' ved at gå to sammen, stille sig ryg mod ryg og række tunge ad ræven. Dernæst tilføjes Peter Ulv, som får en anden farve trøje. Mod ulven kan eleverne opnå 'helle' ved at gå tre sammen og holde om hinandens skuldre, mens de vifter fra side til side med numsen og eventuelt siger "na-nana-na-na". Slutteligt indsættes Katten Fritz, som igen får en tredje farve trøje. Han kan fange alle, uanset hvad de gør.

LØBEEVENTS

Aktiviteterne kan laves med en årgang eller et trin, fx mellemtrinnet, og i hvert løb bør man benytte et deltagerantal på 2-6 per hold. Ligeledes kan stafetterne laves som klasse- eller årgangskonkurrencer.

Udstyr

Kegler, tøndebånd, målebånd.

SKØRE STAFETTER - HELE KLASSEN

- 20 x 100m baglæns stafetløb.
- 20 x 100m sprint med hænderne på ryggen.
- 20 x 100m løb (rute på 50m hvor der skal løbes 10 gange rundt om en kegle ved vendepunktet).
- 20 x 100m løb hvor der skal hinkes 10m i midten.
- 20 x 100m løb hvor to elever løber samtidig 'bundet' sammen af et tøndebånd eller lignende.

10KM STAFETLØB - TREMANDSHOLD

- 10 x 1km eller 20 x 500m.
- Alle på holdet skal løbe mindst 2km, og ellers bestemmer holdet selv, hvem der løber hvornår.
- Tag evt. tid på holdene og beregn en gennemsnitstid for klasserne til intern konkurrence.

100 X 100M STAFET - FIREMANDSHOLD

- 100 x 100 m løb på en 50m bane (brug en kegle til at markere vendepunktet).

HALVMARATHONSTAFET - FEM- ELLER SEKSMANDSHOLD

- 21 x 1km (plus afsluttende fællesløb, hvor holdet følges ad de sidste 97,5m).
- Stafetten afvikles som 1km stafetløb, indtil holdet har nået 21 km. Derefter er der afmålt 97,5m som holdene løber samlet til sidst.
- Da løbet bliver forholdsvis langt og kan tage lang tid, kan det være en fordel at lade holdene have to-tre løbere i gang på samme tid.

SEKSDAGESLØB - I PAR

- Kan laves på en 150m rundbane. Eleverne inddeles i par (fx en dreng og en pige), hvor den ene fra holdet løber, mens den anden går. Når den løbende elev når den gående, klapper de hinanden i hånden og skifter.
- Løbet kan organiseres, så der løbes et fast antal omgange eller på tid. Hver løber kan få til opgave at gennemføre 5-10 omgange, eller det kan gælde om at nå flest omgange på fx 10min.
- Omgangstælling sker af læreren eller af elever. Det kan være en fordel af have udformet et tælleark, ligesom tællere ikke bør følge mere end maksimalt fem hold hver.
- For at sikre overskuelighed kan antallet af hold, der er i gang samtidig, begrænses til fx 10. De ventende elever hjælper med at tælle omgange.



TIPS

På www.woddrive.com kan man gratis få utallige forslag til crossfitprogrammer, der kan tilpasses og bruges til udendørs fitness. Vær kreativ og åben, kun fantasien sætter grænser.

UDENDØRS FITNESS

Udstyr

Hvad naturen og området byder på.

Der er et væld af muligheder for at træne udendørs, hvad enten det er på en græsplæne, i en skov eller i en skolegård. Det er essentielt at skabe et overblik over mulighederne for at udnytte omgivelserne til træning, da de kan danne grundlag for anderledes og alternative øvelser, der kan være både motiverende og givtige. Bænke, træstammer, lave rækværk og stolper kan være oplagte at benytte til forskellige øvelser. Ved denne træningsform er det vigtigt at være opmærksom på elevernes udgangspunkt såvel som en grundig

opvarmning. Herunder vil I finde tre forskellige grundprogrammer, der sigter mod henholdsvis indskolingen, mellemtrinnet og udskolingen. Tanken er, at de skal tilpasses omgivelserne på netop jeres skole.

Programmerne tænkes udført i par, hvor parret tilsammen skal gennemføre X antal gentagelser ved at arbejde på skift. Programmerne skal tilpasses elevernes fysiske niveau, og der kan tages tid på gennemførelsen. Ved overskydende tid kan programmet køres igen, eventuelt i halvt format eller uden løb mellem øvelserne, afhængig af hvor meget tid der er tilbage.

PROGRAM

Efter hver øvelse løber parret en runde på ca. 250-300 meter.

INDSKOLINGEN

70 x airsquats el. squats med træstub

50 dips på bænk el. på stor sten

50 rygbøjninger

70 sprællemænd

70 mavebøjninger

50 hop op på bænk el. stor sten

Tips

For indskolingen kan øvelserne udføres parvis i stedet for én ad gangen, fx hvor parret klapper hinandens hænder ved mavebøjninger og rygbøjninger.

MELLEMRINNET

80 x airsquats el. squats med træstub

60 armstrækninger el. dips på bænk

60 rygbøjninger

60 englehop

80 mavebøjninger

60 hop op på bænk el. stor sten

Tips

Løberunden kan erstattes med en spurt op ad en bakke, en klatretur i nogle træer eller øvelser på skolens legeredskaber.

UDSKOLINGEN

100 x airsquats el. squats med træstub

80 armstrækninger el. dips på bænk

80 rygbøjninger

80 englehop

100 mavebøjninger

80 hop op på bænk el. stor sten

Tips

Ved at fordele de fysisk stærke elever ud i forskellige par sikrer man en nogenlunde lige dyst mellem parrene.

KLASSEDYSTER

FANELEG

Udstyr

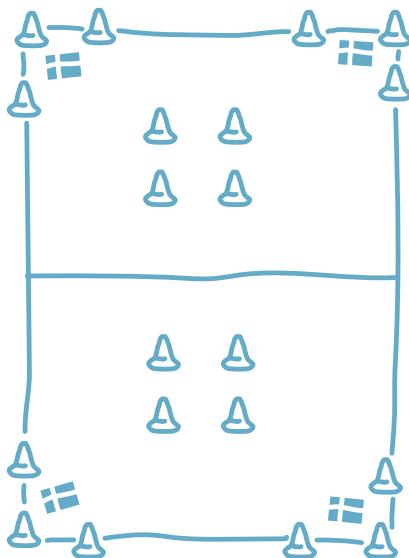
Kegler, overtrækstrøjer.

Regler

To klasser kæmper mod hinanden. Den ene klasse får eventuelt mærkeband på. Terrænet inddeles i to halvdele med en tydeligt markeret grænse imellem, og de to klasser tildeles hver sin halvdel af terrænet. På hvert af de to landområder antydes vha. kegler to faneborge og et fængsel på hver 3x3 m (eventuelt større eller mindre, afhængigt af legens udvikling). I hver faneborg anbringes en fane, som fx kan være en overtrækstrøje eller et håndklæde. Herefter erklæres der krig, hvor det gælder om at stjæle hinandens faner. Når man angriber ind i modstanderens landområde, kan man risikere at blive fanget og sat i fængsel. Bliver angriberen blot rørt af en forsvarer, skal han

følge frivilligt med i fængsel. Forsvareren må ikke opholde sig i faneborgen eller i fængslet, da de ellers kan sidde og 'ruge' på fanen eller fangerne. Hvis det lykkes en angriber at erobre en fane, skal den bringes over midterlinjen til eget territorium. Det er muligt at befri medlemmer på ens eget hold ved at klappe dem i hånden i fængslet. Det

er selvfølgelig farefuldt, da man risikerer selv at havne i fængslet. Begge faner er erobret, når de er blevet løbet over midterlinjen, hvorefter legen er færdig.



TERNINGEBOLD

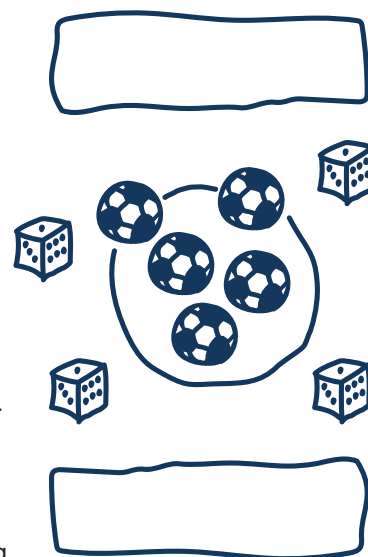
Udstyr

Kegler, tennisbolde, (skum)terninger.

Regler

To klasser kæmper mod hinanden. Banen består af en stor midtercirkel, hvor der ligger en masse bolde (fx tennisbolde), gerne over 30 stk. Der er desuden placeret nogle skumterninger omkring cirklen (almindelige terninger kan også bruges, men de har det med at blive væk). I en afstand på ca. 10-15m fra midtercirklen, på hver sin side af den, har klasserne deres base. Selve legen går ud på at erobre bolde fra midtercirklen ved parvis at løbe ind til cirklen og slå en seks'er med skumterningerne.

Slår parret en seks'er må de tage en bold med tilbage til sin base. Slår de ikke en seks'er, løber de tilbage og sender et nyt par af sted. Afhængig af klassernes størrelse kan man have 2, 3 eller 4 par aktive i løb, så aktivitetsniveauet holdes højt og ventetiden minimeres. Når alle bolde fra midtercirklen er stjålet, er legen forbi, og det hold, der har flest bolde, har vundet.





KUBB

Udstyr

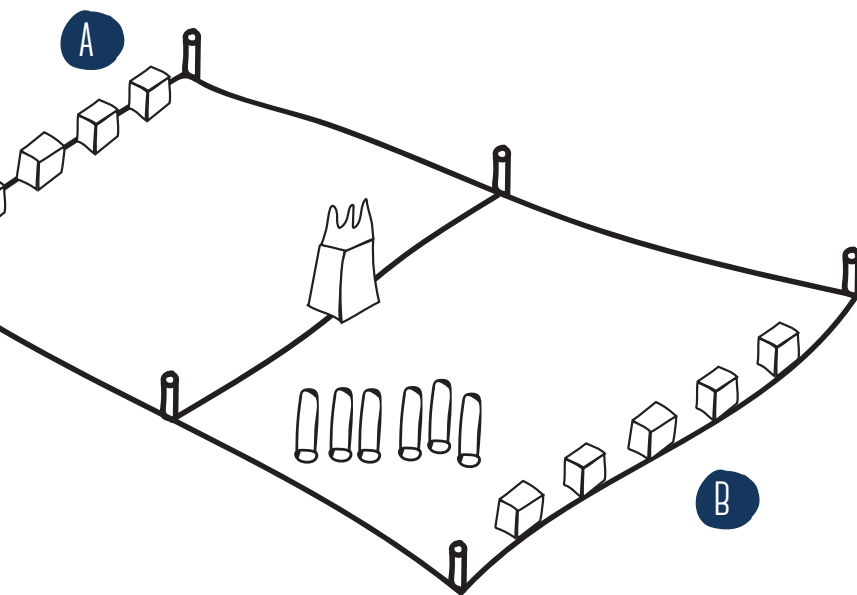
Et spil Kubb per bane.

Bane

5 meter x 8 meter.

Regler

Hvert hold består af 2-4 personer. Holdet stiller sig bag sine respektive kubber. Holdet der starter afgøres ved, at en spiller fra hvert hold kaster en pind mod Kongen. Det hold, der placerer en kastepind nærmest Kongen, uden at Kongen væltes, starter. Væltes kongen, har man tabt.



- Hold A, som begynder, fordeler de 6 kastepinde imellem sig.
- Hold A skal fra sin basislinje med kastepindene vælte hold B's kubber. Kastepindene skal slippes i vertikal retning, ikke horisontal. Såkaldte "helikopterkast" er forbudt.
- De kubber, som hold A har væltet, skal hold B, fra egen basislinje, kaste retur til hold A's banehalvdel. De rejses i valgfri retning, der hvor de lander. Lander kubben uden for hold A's banehalvdel, gives et forsøg mere. Hvis også andet forsøg mislykkes, placeres kubben efter hold A's ønske, dog minimum i én kastepinds længde fra Kongen.
- Hold B kaster nu pindene og skal i første omgang vælte kubberne ude i hold A's felt.
- Væltes en kubb på basislinjen før kubberne ude i feltet, rejses den igen.
- Hold A kaster de væltede kubber tilbage på samme måde som beskrevet for hold B. Hvis der stadig er stående kubber tilbage i hold A's felt (altså kubber som hold B ikke formåede at vælte) flyttes basislinjen frem til den forreste kubb. Hold A får så lov til at kaste sine pinde fra denne nye basislinje.
- På denne måde går spillet frem og tilbage indtil et af holdene har væltet alle kubberne på modstandernes bane og til sidst vælter Kongen.
- Når Kongen skal væltes, skal der kastes fra den oprindelige basislinje.
- Vær opmærksom på, at man for at vinde skal vælte Kongen. Hvis man har væltet alle kubberne, men ikke vælter Kongen eller man ikke har flere pinde tilbage til at vælte Kongen med, har man tabt.
- Man har også tabt, hvis man under spillets gang rammer og vælter Kongen i utide.

VIKINGEDYSTER

RINGSPIL

Udstyr

5 pinde, ringe af en art (fx lavet af tykt tov).

Banen laves ved at sætte 5 pinde i jorden, så de former et kryds. Afstanden mellem pindene kan man selv bestemme, alt afhængig af, hvor svær legen skal være.

Efterfølgende markerer man et sted på jorden, hvorfra man kaster sine ringe. Det gælder så om at få ringen til at lande nede over pinden. Hver deltager har fx 5 ringe, og vinderen er det hold, som rammer flest gange.

Tips

Man kan vælge at tælle point ved at give alle pindene forskellige værdier. Fx kan den midterste pind give 5 point, mens alle andre kun tæller for 3.

STYLTESTAFET

Udstyr

Stylter, kegler.

Forskellige stafetter på stylter, fx slalom mellem nogle kegler, eller med små forhindringer som eleverne skal forsøge at forcere.

SÆKKEVÆDDELØB

Udstyr

Store gammeldags jutesække, kegler.

Kan laves som dyst mellem hele klasser eller mindre hold fra forskellige klasser. Banen skal være ca. 20m lang, og eleverne skal hoppe/løbe med benene nede i sækken, indtil de når mållinjen, hvor de må hoppe ud af sækken og løbe tilbage.

LANGBOLD

Udstyr

Kegler, tennisbolde, bat.

Banen bør være ca. 10-15m bred og 20-30m lang. Spillet er oplagt at bruge som dyst mellem to klasser, som skal fordeles som hhv. ude- og indehold. Udeholdet skal vælge en opgiver, som assisterer de af indeholdets elever, der ønsker opgiverkast. Indeholdet skal, som i rundbold, forsøge at ramme bolden med battet og slå den så langt væk som muligt, dog inden for sidelinjerne da eleven ellers er 'død'. Undtagelsen er, hvis bolden også lander bag baglinjen, i hvilket tilfælde skuddet er godkendt. I modsætning til rundbold løber man i langbold ikke rundt om banen, men på langs af banen. Eleverne må placere sig hvor som helst på startlinjens bredderetning, og må løbe så snart bolden er ramt. De kan vælge at stoppe på baglinjen, hvor de ikke kan stikkes eller forsøge at nå tilbage igen. Hver gang en elev har løbet til baglinjen og retur, giver det ét point. For udeholdet gælder det om enten at gribe bolden, at 'stikke' (ramme) de løbende indespillere eller at kaste bolden tilbage til opgiveren, som når at råbe 'stop!', inden indeholdets elever er nået over start- eller baglinje. Når der er råbt 'stop!', må der ikke startes nye løb før næste slag. Når bolden gribes, skal den hurtigt placeres på jorden og udeholdet skal hurtigt løbe bag enten mål- eller startlinje, da indeholdet (som så bliver udehold) må løbe ud og tage bolden og bruge den til at 'stikke' udeholdet. Intensiteten holdes højest, hvis der kun spilles til én død. Man dør, når man selv skyder bolden ud over sidelinjen, hvis man bliver ramt i løb ('stik') og hvis man er i løb, når der bliver sagt 'stop'.



FODBOLDRUNDBOLD

Udstyr

Kegler, spyd, fodbold, håndboldbane og 2 mål med net.

Spilles på en håndboldbane, og er oplagt til en klassedyst. I en passende afstand ca. 5-10m fra det ene håndboldmål stilles en masse kegler og spyd tilfældigt op med afstand imellem. Der laves to løbebaner, hvor den korte er til midterlinjen af håndboldbanen og rundt, mens den lange er hele håndboldbanen rundt. Rammer man en kegle direkte giver det 10 point, og træffes et spyd direkte giver det 25 point. Klasserne deles nu i et inde- og et udehold.

Regler for indeholdet

- Fodbolten skal ligge på jorden ved udsparksstedet.
- Bolden må ikke røres efter udspark, og udeholdets deltagere må ikke på nogen måde generes i deres forsøg på at sparke bolden ind i håndboldmålet – også selv om udeholdet ikke rammer håndboldmålet. Der må under ingen omstændigheder dækkes for målet.
- Alle må løbe hele tiden. Den lille bane giver 1 point, mens den store giver 2 point.
- Rammer indeholdet en kegle, et spyd eller håndboldmålet i den modsatte ende, uden at bolden berører en fra udeholdet giver det henholdsvis 10, 20 eller 50 point til indeholdet.
- Gribes bolden af udeholdet, 'dør' den elev, der sparkede samt de elever der er i løb. Eleverne der løber er med det samme med i spillet igen, men skal dog begive sig tilbage til det udgangspunkt, de kom fra.
- Ved tre døde skiftes der.
- Efter at have sparket er eleverne tvunget til at løbe en lille eller en stor omgang.

Regler for udeholdet

- Det gælder om hurtigst muligt at få sparket bolden ind i håndboldmålet, hvor indeholdet står. Når bolden rammer netmaskerne, er spillet lukket ligesom i rund- eller langbold.
- Det er tilladt for udeholdet at parere med hænderne eller gribe udsparket, men i det øjeblik fodbolden berører jorden, må den kun sparkes eller heades mod jorden – aldrig kastes.
- Det er tilladt for udeholdet at spærre for kegler, spyd og håndboldmålet på banen og derved forhindre indeholdet i at få de mange point, når bolden sparkes ud i marken

HØVDINGEBOLD

Udstyr

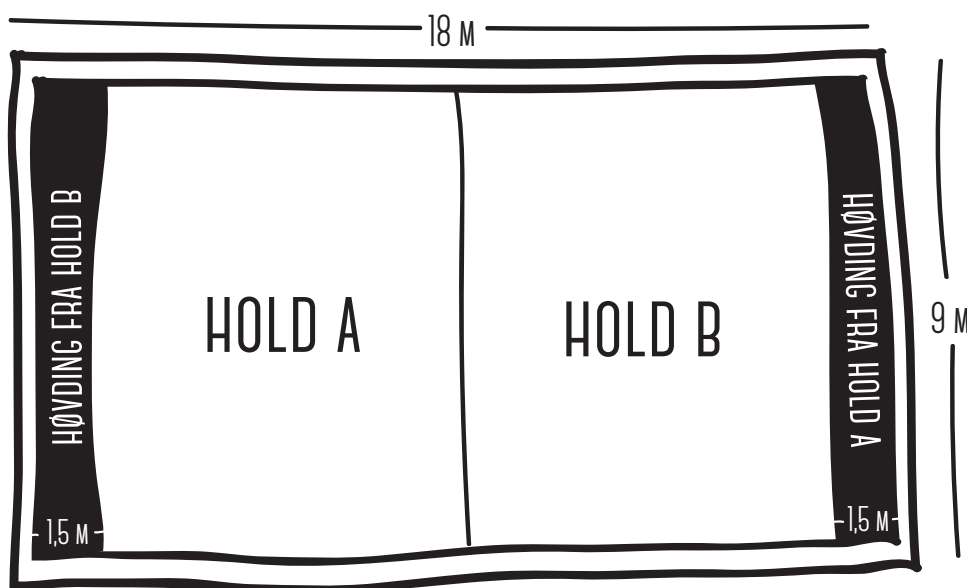
Kegler, blød skumbold eller høvdingebold.

Deltagere

14-20 elever. Ved flere deltagere kan der med fordel spilles på flere baner.

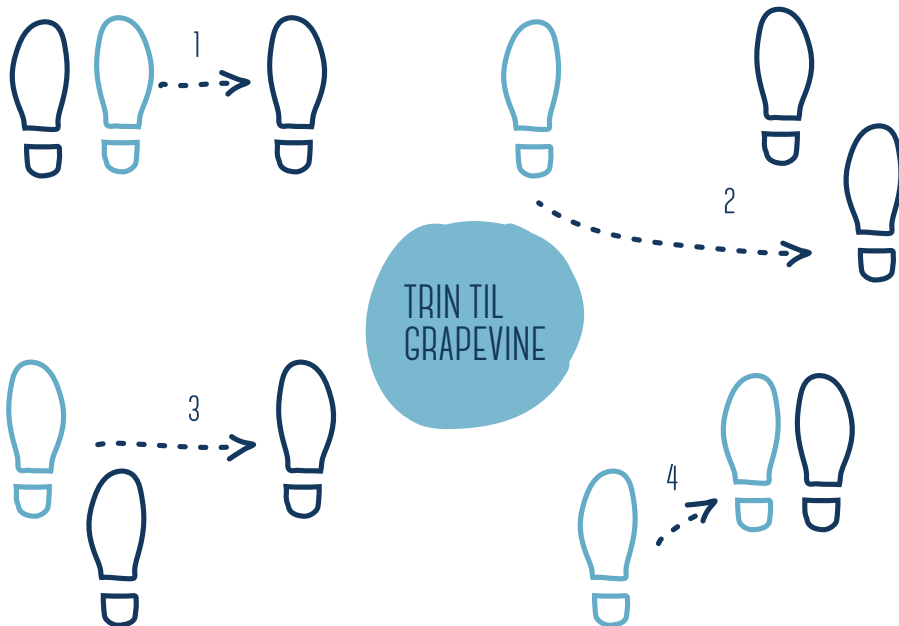
Regler

- Der spilles to hold mod hinanden med 7 spillere på hvert hold (max 3 udskiftere).
- Hvert hold vælger en høvding, som placeres i eget felt bagerst på banen (se billede).
- Bolden gives op på midten som et dommerkast.
- Det gælder om at ramme modspillerne med bolden. Bliver man ramt er man 'død' og går ud.
- Lykkes det at gribe en bold, dør kasteren – og samtidig befries den første 'døde' på griberens hold.
- Når bolden ryger ned til høvdingens felt, må høvdingen skyde efter modstanderne. Høvdingen kan ikke selv blive skudt.
- Når alle spillerne på det ene hold, på nær høvdingen, er døde, forlader høvdingen sit felt ('Høvdingevandring'), og går ned på sit holds banehalvdel for at spille som alle andre, dog med den undtagelse, at høvdingen ikke kan befri sine medspillere ved at gribe bolden.
- Når alle markspillere og høvdingen på et hold er døde, er sættet slut.
- Der spilles to sæt per kamp.
- Det hold, som vinder begge sæt, har vundet kampen.
- Hvis holdene vinder et sæt hvert, spilles der 'Høvdinge-duel', hvor de to høvdinge spiller mod hinanden, indtil en af høvdingene bliver ramt.



TIPS

Se mere på www.skolehøvdingebold.dk for inspiration og præcisering af regler samt undervisningsmateriale.



AEROBIC

Udstyr

Musikanlæg, evt. stepbænke, små håndvægte eller andre redskaber.

Herunder er en liste af grundtrin der oplagt kan bruges til at sammensætte en simpel koreografi. Under udførelsen er det en fordel med rigtig mange gentagelser, da det vil give alle elever en chance for at lære koreografien. Nedenstående grundtrin kan sammensættes på mange måder og i forskellig længde og dermed fungere som forskellige korte koreografier til forskellige stykker musik.

Musik

Musikken skal passe til gang eller hop. Inspiration til musik kan findes på www.idraetsmusik.dk.

GA PÅ STEDET

Gå i takt til musikken på stedet med højt løftede ben (normalt 4 eller 8 trin).

V-STEP

Bevægelsen skal gøre at fødderne danner yderpunkterne i et 'V' i takt til musikken. Start med samlede ben, træd så skråt frem med højre ben, efterfulgt af et skridt skråt frem med venstre ben, så man står lidt længere fremme med spredte ben (skulderbredde). Træd tilbage til udgangspunktet med højre ben og dernæst venstre. Hold benene let bøjedede så tyngdepunktet holdes lavt.

A-STEP

Et A-step er et omvendt V-step, forstået således at man træder skråt bagud på højre, efterfulgt af det samme for venstre. Efter dette træder man frem til udgangspunktet igen og har således dannet et 'A' med fødderne.

STEP TOUCH

Trin fra side til side i takt til musikken. Stå med samlede ben. Træd ud med højre ben, træk venstre ben med så forfoden lige røren jorden (step + touch). Træd ud igen med venstre ben og saml højre ben til. Trinnet kan starte enten med højre ben mod højre eller med venstre ben mod venstre.

FREM/TILBAGE

Stå med samlede ben. Gå fire skridt frem i takt til musikken (start med højre) og fire skridt tilbage igen (start på venstre ben i bevægelsen tilbage).

GRAPEVINE

Stå med samlede ben. Træd et skridt til højre med højre fod. Med venstre træd bagom højre fod og dernæst yderligere et lille skridt til siden med højre. Slut med et 'touch'/'tap' med venstre fod ved siden af højre, og gør det så omvendt tilbage til udgangspunktet.

M-BOLD

TIPS

Læs mere om M-bold og se flere aktiviteter på www.gameboosters.dk.

Udstyr



Tennisbold, bat, kegler, eventuelt opgiverplade.

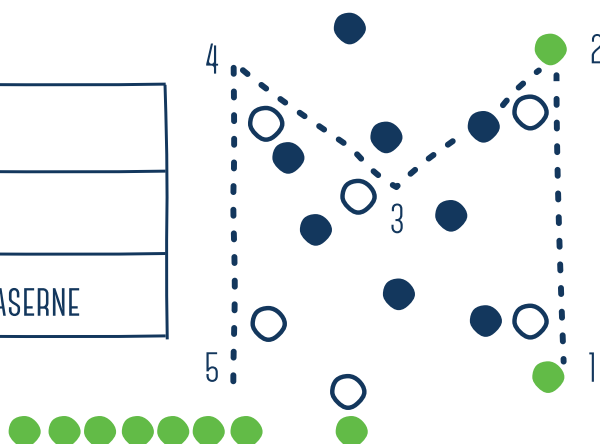
Deltagere

2 hold med 11 spillere på hvert hold (kan justeres).

Regler

- 5 markspillere placerer sig ved en base, resten står rundt på banen. En opgiver placeres ved opgiverpladen – opgiveren er en del af markspillet og bestemmer hvornår der lukkes.
- Det er markspillernes opgave at spille bolden til en base, hvor der løbes imod, så basen kan låses, før løberen når ind. Så snart en base er låst, sendes bolden videre, så andre baser kan låses.
- Man kan ikke kaste bolden direkte fra et højere basenummer til et lavere basenummer, uden at den høje base låses op igen. Derfor skal man, hvis man fx vil kaste fra base 5 til 2, først kaste til en medspiller, som ikke står lige ved en base, som så kan kaste bolden videre til base 2.
- Banen markeres med fem baser i et 'M' og et opgiverpunkt (se kegler på billede).
- Før hver opgivning skal opgiveren lukke opgiverpunktet med bolden i hånden. Når der bliver lukket er bolden død og kan ikke sendes ud i marken igen før et nyt slag.
- Opgiveren skal vente med at lukke, til alle er på en base. Forlader man en base, når bolden er lukket, dør man.
- Man har ét forsøg til at ramme bolden. Man kan med vilje undgå at ramme bolden.
- Man skal passere alle 5 baser for at løbe i mål. Holdet får 1 point, når en spiller løber i mål.
- Der må højst være 2 løbere på en base. Den først ankomne af de 2 dør, hvis der kommer en tredje ind på basen. Hvis basen låses, inden den tredje spiller når basen, er den tredje spiller død.
- Når opgiveren slipper bolden ved opgivning, er alle baser låst op igen.
- Hvis en bold griebes, efter en løber er startet fra en base, skal løberen fortsætte sit løb, men er død, hvis den base, han/hun er på vej til, låses.
- Man er 'inde', når man rører jorden i basen. Man er altså 'død', hvis man er i spring eller har en fod på jorden udenfor basen.
- Man dør, hvis man kaster med boldtræet, slår en griber, løber den forkerte vej om en base, løber tilbage til en base, man har forladt, løber til en låst base eller forlader en låst base.
- De 2 hold bytter, hvis der er skævt slag, hvis bolden ryger direkte ud over sidelinjen inden for de første 30 meter, der er 3 døde på et hold eller hvis der ikke er nogen til at slå.

	HOLDENE
	KEGLER
1-5	NUMRE PÅ BASERNE





FOLKEDANS

Udstyr

Musikanlæg.

Musik

Folkemusik (se eventuelt www.folkedans.dk).

Deltagere

Den enkelte dans bestemmer, om der skal danses i par eller i grupper. Ellers er det kun gulvpladsen, der sætter begrænsning på deltagerantallet.

Tips

Find musik og danse på www.spillemandsdansen.dk. Her findes også små videoer med danse og lydfiler med musik til. Landsforeningen Danske Folkedansere har lavet undervisningsmaterialer til 3x1 times dans til brug i skoler og institutioner. Materialet kan findes på www.folkedans.dk under 'Dans i Skolen'. Her er der forslag til både musik og danse samt beskrivelse af et forløb.

Eksempler på dans

YUGU FÆLLESDANS

- Eleverne står i en stor kreds med hinanden i hænderne. Så danser de A-B-C og forfra igen sangen igennem.
- A (4 gange)
3 gangtrin til venstre og vend.
3 gangtrin til højre og vend.
- B (4 gange)
Højre fod et trin til højre – venstre fod samler til.
Højre fod frem, til siden, samle (højre fod skal 'tappe' fremme, til siden og slutteligt tilbage til venstre)
- C (8-16 takter)
Kredsen bevæger sig mod højre med springende bevægelser, hvor skiftevis venstre ben svinges bagud og højre ben svinges fremad.

FÆTTER MIKKEL - RÆKKEDANS

Man står på to rækker overfor hinanden - en drengerække og en pigerække.

- Rækkerne går ind og hilser på hinanden og ud igen (8 takter).
- Alle går ind og danser en runde i armkrog med modstående elev (8 takter).
- Den forreste i de to rækker fører hele sin række rundt om sig selv (udvendigt) og tilbage på plads (2 x 8 takter).
- Det forreste (yderste) par løber spidsrod (holder hinanden i hånden med begge hænder, mens begge arme er helt strakt ud til siden) sidelæns igennem rækkerne og ned til enden, hvor de igen falder ind på række med de andre elever (8 eller 16 takter afhængig af rækkens længde).
- Dette gentages hele sangen.

TIPS

Se mere på fx www.naturstyrelsen.dk, og læs mere om O-patroljen på www.do-f.dk.

ORIENTERINGSLØB

Udstyr

Alt afhængig af hvilken form for orienteringsløb man vælger, er der forskelligt udstyr. Grundlæggende udstyr for løberne er et kort med posterne indtegnet og evt. et kompas eller en GPS. Læreren skal bruge synlige poster (flag, laminerede kort eller lignende) og eventuelt tidtagingsudstyr.

Deltagere

Orienteringsløb kan fungere både som holdaktivitet og for enkeltpersoner. Holdløb kræver samarbejde og sociale kompetencer, og størrelsen af hold kan justeres efter deltagerantallet.

Andre tiltag

- Hver post kan repræsentere et bogstav. Eleverne får så eksempelvis 25 minutter til at samle så mange bogstaver som muligt og til slut 5 minutter til at danne det længst mulige ord af de bogstaver. Det længste ord vinder.
- Eleverne skal finde steder, der er vist på billeder.
- Alle skolens fag kan inddrages og på posterne stilles alderssvarende opgaver til eleverne. Fx løs et regnestykke, analyser sætningen eller kombiner de rigtige lande og byer.
- Posterne kan være fysiske udfordringer/opgaver, og kan eventuelt tage omgivelserne i brug (klatre i træer etc.).

Eksempler på løb

KLASSISK O-LØB

Alle poster er indtegnet fra start, og man bruger kort og evt. kompas. Posterne skal besøges i nummereret rækkefølge, og start og mål er samme sted. Det er tiden, der afgør, hvem der vinder.

STJERNELØB

Efter hver post skal eleverne tilbage til start for at få oplyst næste post. Tiden afgør, hvem der vinder.

POINTLØB

Posterne giver forskellige point, som tælles sammen. Det er dermed antallet af point, der afgør, hvem der vinder. Posterne langt væk kan eventuelt give flest point.

Regler/råd

- Husk tilladelse til at benytte terrænet. I åbne statsskove og private skove skal man anmelde ankomst til skovridderen eller ejeren senest 14 dage før løbet.
- Gode afmærkninger af posterne som kan ses fra flere sider.
- Sværhedsgraden skal passe til deltagerne. Sværhedsgraden bestemmes bl.a. af posterens synlighed, deres placering i forhold til yderligere terrængenstande samt afstand imellem posterne.
- Alle spor samt poster skal fjernes efter løbet.





STYRKELEGE

FØD EN BJØRN

Deltagere

Tre elever per bjørnefødsel, ellers ubegrænset.

En elev lægger sig på ryggen, en anden (bjørnen) lægger sig på tværs af den første elev, mave mod mave (vigtigt!). Den sidste elev lægger sig modsat den første, altså med hovedet mod den nederste elevs fødder, og med mave mod bjørnens lænd. Den nederste og øverste deltager tager fat om hinandens ben og holder godt fast. Nu gælder det for bjørnen om at kæmpe sig ud af grebet og 'blive født'.

TRÆKKE GULERØDDER

Deltagere

Ubegrænset, men ved mere end 12-15 elever kan det overvejes at lave to grupper.

To til tre elever (afhængig af størrelse og styrke) udvælges til at 'trække gulerødder'. Resten af eleverne lægger sig meget tæt i en rundkreds på maven, de er nu gulerødder. De laver alle armkrog med personerne ved siden af, så de låser deres arme sammen. Gulerødderne skal for alt i verden undgå at blive trukket fra hinanden, og de to eller tre elever, der skal trække gulerødder, må kun holde om ankler eller underben, og skal herigennem få trukket gulerødderne fra hinanden. Der må ikke kildes, vrides, sparkes eller andet. Elever der bliver trukket fri, hjælper med at trække gulerødder.

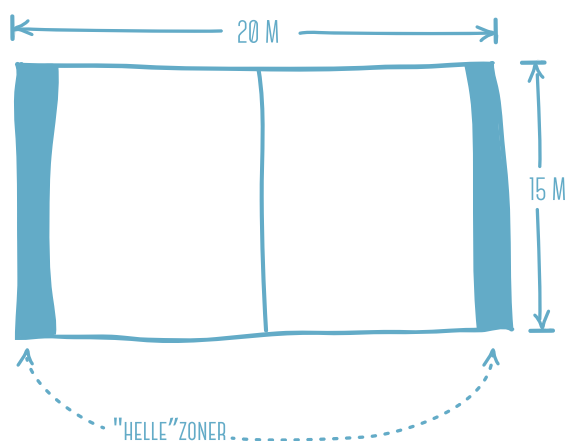
BRITISH BULLDOG

Deltagere

Op til 30 elever.

Banen skal være ca. 20x15m - markeret med kegler hvis legen foregår udendørs. Der skal udvælges en eller to fangere (afhængig af deltagerantal og fysisk størrelse), fangerne er nu bulldogs. Resten af eleverne står i den ene eller den anden side af banen, og skal nu løbe frem og tilbage uden at blive fanget. For at blive fanget skal gruppen af bulldogs have fanget og løftet eleven helt fri fra jorden. Eleven skal kæmpe imod med alle sine kræfter, dog skal eleverne passe på hinanden. Når en elev bliver fanget bliver han/hun også bulldog.

Eleverne har 'helle' i de to ender af banen, men bulldogsne kan tvinge elever ud ved at tælle '1, 2, 3 bulldog', hvorefter alle skal løbe til den anden side. Legen slutter, når der kun er én elev tilbage der ikke er blevet bulldog.



ULTIMATE

TIPS

Se evt. Håndbog for idrætslærere – regelsamling II, Dansk Idrætslærerforening 2001, udgave 46 og www.dfsu.dk -> **ultimate**. Reglerne kan downloades på en engelsk app der for både android og iPhones hedder 'Ultimate rules WFDF'.

Udstyr

1 frisbee og 8 kegler per bane.

Deltagere

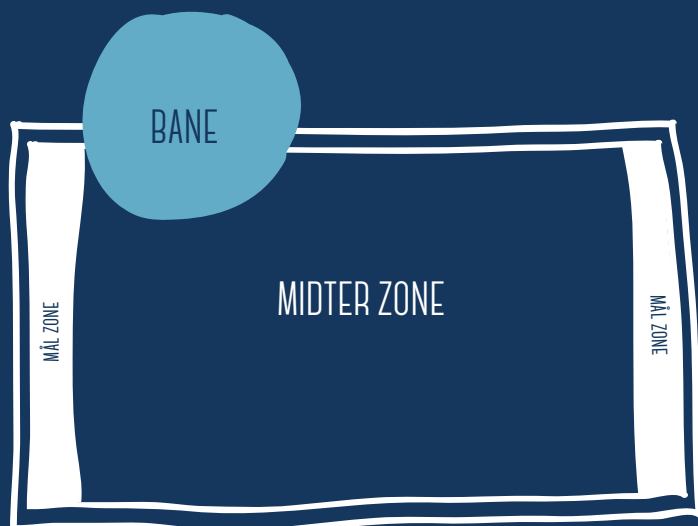
Maksimalt 2 x 7 spillere per bane. Hellere to baner med 5 mod 5 end én med 10 mod 10

Bane

Banen kan være en håndbold -eller fodboldbane, men mindre bane kan også opstilles afhængigt af deltagerantallet. Banen opdeles i tre zoner, to målzoner i hver ende og en midterzone som dækker alt derimellem.

Regler

- Hver gang frisbee'en rammer jorden skifter den hold. Spillet fortsætter derfra, hvor frisbee'en blev tabt/ramte jorden.
- Man kan kun score i målzonen. Scoring sker, når en medspiller griber frisbee'en i målzonen.
- Efter scoring bytter de to hold ende. Frisbee'en sættes dernæst i gang fra det scorende holds forsvarszone ved at kaste den til modstanderholdet, der befinder sig i egen zone.
- Der må ikke være kropskontakt, og forsvarerne må ikke lave 'tønden' omkring og henover spilleren med frisbee'en, der skal holdes en lille smule afstand.
- Man må ikke løbe med frisbee'en, men gerne rotere om den ene fod.
- Man har maksimalt 10s (udendørs)/8s (indendørs) til at kaste videre til en medspiller.





FLOORBALL

Udstyr

To hockey mål eller andet til at markere to mål, hockeystave og hockeybold.

Deltagere

2x6 spillere med 5 markspillere og en målmand på hvert hold (antallet kan justeres, fx kan man spille med både udskiftere eller med kæder som i ishockey).

Bane

Banen er typisk en halv håndboldbane eller lignende af tilsvarende størrelse.

Regler

- Spillet sættes i gang med faceoff ved midten. En faceoff foregår ved, at en spiller fra hvert sit hold står over for hinanden på hver sin side af midten. Dommeren sætter spillet i gang ved at kaste bolden midt mellem de to spillere, som så skal kæmpe om bolden. Øvrige spillere skal stå minimum to meter væk.
- Kropskontakt er ikke tilladt.
- Staven må aldrig løftes over hoftehøjde.
- Det er ikke tilladt at slå, løfte eller låse modstanderens stav.
- Det er ikke tilladt at kaste med staven efter bolden.
- Man må ikke gribe eller heade til bolden.
- Det er ikke tilladt at aflevere eller score med foden.
- Alle forseelser, der indebærer fare for modspillere, udløser straffe.
- Ved grove regelovertrædelser gives rødt kort for resten af kampen. En erstatningsspiller må indsættes.
- Ved scoring gives bolden op ved midten eller ved faceoff.
- Der må spilles bag om målene.
- Hvis et hold skyder bolden uden for banen, sættes spillet i gang med slag fra modstanderhold ved sidelinjen.



TIPS

Se mere på
www.floorball.dk ->
Børn og Unge ->
Skolesamarbejde.

STREET BASKET

Street basket er en 'gadeversion' af basketball og kan spilles på legepladser, i parker, uden-dørs idrætsanlæg og lignende. Som udgangspunkt spiller man som almindelig basketball, men på en halv bane og kun til én kurv. I USA er Street basket en del af gadekulturen med attitude, tøjstil og musik. Det er derfor også mere uformelt. Spillerne dømmer selv, og kampe er ikke en del af en officiel turnering, men ikke desto mindre på højt plan.

Udstyr

Basketbold og en basketballkurv.

Deltagere

Minimum 1 mod 1, men holdenes størrelse kan justeres efter antallet af deltagere, så man spiller 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4 eller op til de normale 5 mod 5. Ved flere end 10 elever kan udskifttere eller en bane mere overvejes.

TIPS

En variation er pladebasket, hvor en scoring opnås ved at kaste bolden op på pladen hvorefter den gribes af en medspiller.



Regler

Da der oftest ikke er nogen dommer i Street basket, og man derfor dømmer selv, kræver det en hvis portion fair play og gensidig respekt. Der kan spilles ud fra følgende regler:

- Der spilles til et af holdene har scoret 16 point eller alternativt på tid i 16 minutter.
- Ved uafgjort afgøres kampen ved 'sudden death' – dvs. det hold, der scorer først, vinder.
- Ved fejl får det hold, fejlen er begået imod, bolden fra midten.
- Hvis fejlen er begået i skudbevægelsen, tæller en eventuel scoring.
- En spiller, som begår fejl, udvises – og kommer først tilbage på banen, når et af holdene har scoret.
- Når bolden erobres, skal man ud til sidelinjen med bolden for at starte spillet igen.
- Når et hold erobrer bolden, eller det andet hold har scoret, skal bolden ud og vende ved et bestemt punkt (med én spiller), før der igen må angribes.
- Hvis et hold afslutter uden at score, er det tilladt, hvis holdet får fat i bolden igen, at fortsætte angrebet uden at spille ud og vende
- Man må tage ét skridt med bolden. Det er dog tilladt at pivotere (dreje rundt med ét ben i jorden).
- Ingen dobbeltdriblinger.
- Ingen kropskontakt.
- En scoring tæller to point.

TOUCH RUGBY

Touch rugby er en variant af rugby, hvor spillerne blot berører hinanden i stedet for at tackle. To hold dystes om at score flest mål ved at bære bolden ned bag modstandernes baglinje.

Udstyr

Rugbybold (håndbold eller lignende kan også bruges), kegler til markering af bane.

Deltagere

3 til ca. 15 spillere på hvert hold afhængig af banens størrelse.

Bane

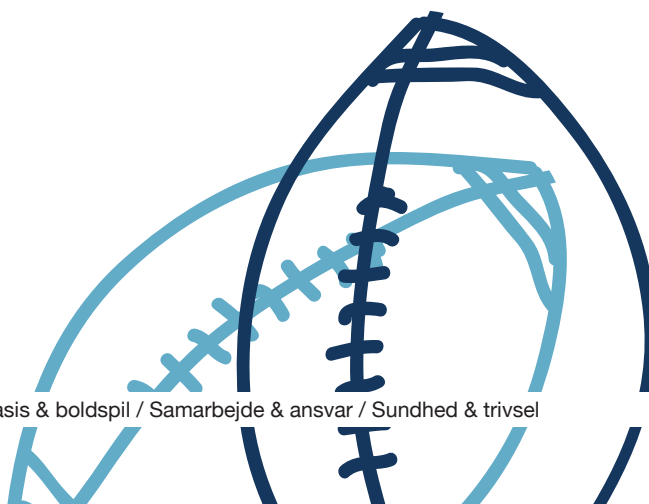
Ca. 50 x 60m (vigtigt med en ret stor bane).

Regler

- Banen markeres med kegler. Hvis der spilles på tid, aftales dette inden kampen begynder.
- Ved aflevering skal bolden altid spilles bagud mod eget mål eller parallelt med baglinjen.
- Der må løbes med bolden helt frem til modstanders baglinje (så længe man ikke tackles).
- Scoring tæller, når bolden løbes helt frem til modstandernes baglinje.
- Tackles man, må man tage 3 skridt eller holde bolden i 2 sekunder, inden bolden skal afleveres.
- Tackling sker ved, at man berøres.
- Dommerkast dømmes, hvis bolden holdes af en spiller fra hvert hold.
- Frikast tages ved aflevering bagud fra sidelinjen, hvor frikastet blev begået. Alle modstandere skal være min. 5 meter væk ved frikast.
- Der dømmes frikast, når:
 - Man efter tackling har taget mere end tre skridt med bolden.
 - Man efter tackling har holdt bolden i mere end 2 sekunder.
 - Bolden afleveres fremad.
 - Man spiller for hårdt og farefuldt.
 - Man rykker bolden ud af en modstanders hænder.

TIPS

Se eventuelt 'Håndbold for Idrætslærere – regelsamling II', Dansk Idrætslærerforening 2001, udgave 46 og www.rugby.dk – hvor der er masser af inspiration til øvelser og spiludvikling.



KIDSVOLLEY

Kidsvolley er specielt udviklet til begyndere i alderen 5-12 år. Spillet går fra kaste- og gribebevægelser frem til volleykast og slag, der ender ud i det færdige volleyballspil. I Kidsvolley arbejdes der på fem niveauer, og fælles for alle niveauer er, at der spilles med 4 elever på hvert hold og en børnevollybold.

Udstyr

Volleynet, børnevollybold.

Deltagere

Det anbefales, at arbejde med 4 spillere på hvert hold. De officielle øvelser og spil til Kidsvolley kan rumme op til ca. 24 elever.

Regler

Reglerne for Kidsvolley knytter sig til de 5 niveauer. Derfor henvises til hjemmesiderne www.skolevolley.dk og www.kidsvolley.net, hvor reglerne er beskrevet.

Øvelser

KASTE OG GRIBE, 1.-2. KLASSE

To og to sammen. Bolden kastes over nettet og gribes af makkeren, som står på den anden side af nettet. Der kastes frem og tilbage, indtil bolden berører jorden.

Variationer:

- Når bolden er kastet, skal man ned og røre gulvet med hænderne, inden man skal gribe bolden igen.
- Når bolden er kastet, skal man hen og røre nettet, inden man skal gribe bolden igen.
- Når bolden er kastet, skal man hen og sætte én fod uden for én af sidelinjerne, inden man skal gribe bolden igen.

KASTE OG GRIBE, 1.-2. KLASSE

Eleverne øver her med sig selv.

- Kast bolden op mellem benene og grib den igen.
- Kast bolden siddende på begge knæ. Stå op og grib bolden igen.
- Kast bolden op bag ved ryggen og grib den igen.
- Kast bolden op og grib den, mens det ene knæ rører jorden.
- Kast bolden op og grib den med armene strakt over hovedet.
- Bevæg bolden rundt om mave/ryg, uden at bolden falder på jorden.

TIPS

Find undervisningsforløb og uddybning af niveauer på www.skolevolley.dk og www.kidsvolley.net. Dansk Skoleidræt tilbyder sammen med Dansk Volleyball Forbund lærerkursus i Kidsvolley – læs mere på www.skoleidraet.dk





TIPS

Man kan med fordel spille med, at eleverne må skifte deres kort, så tit de vil (bare det foregår i basen). Det gør, at holdene ikke kan regne ud, hvilken rang modstanderne har og fordrer kommunikation, dynamik og strategi. Spillekort kan downloades fra www.idespejd.dk/stratego.

SKOVSTRATEGO

Skovstratego udspringer af det klassiske brætspil stratego, der handler om at man ved hjælp af kløgt og strategi skal nedkæmpe sine modstandere og erobre deres fane. I stedet for brikker på et spillebræt, skal den enkelte elev 'være' en brik og samarbejde med holdets andre brikker.

Udstyr

Kort, sedler med regler og evt. to faner.

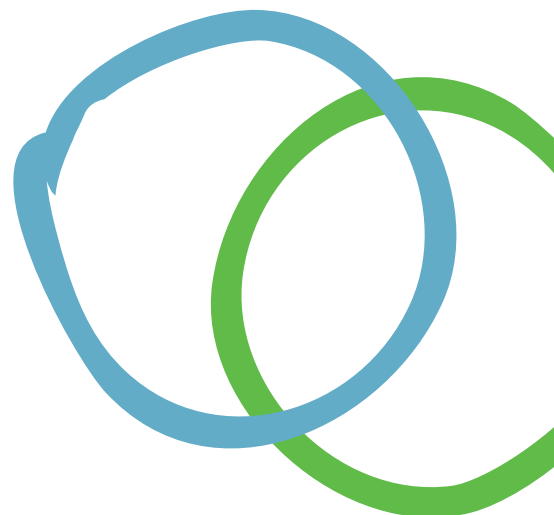
Deltagere

Der skal gerne være over 30 deltagere, da det er fordrende for spillet, at mange brikker er aktive samtidig.

Regler

- To hold dystet mod hinanden, og de skal helst være lette at skelne fra hinanden.
- Hvert hold har en base, hvor de kan lægge strategier og de 'døde' få nye kort.
- Banen, hvor slaget skal udkæmpes, ligger mellem de to baser.
- Hver spiller får udleveret et kort med en figur fra spillet. På kortet står der et nummer, som viser hvilke andre kort det kan slå. Det højeste tal vinder ofte, dog med få undtagelser.
- Alle må bevæge sig og løbe samtidig, og man udfordrer en elev fra det andet hold ved at røre ham/hende. Når en udfordring finder sted, viser begge elever deres kort, og det bedste kort vinder.
- Hvis man taber en udfordring, er man 'død' og skal tilbage til sin base og hente et nyt kort.
- Har man vundet et kort, skal man levere det tilbage til sin egen base straks, og kan ikke udfordre før kortet er lagt i basen.
- Man må kun spille med de kort, man har fået udleveret og ikke med erobrede kort, og hver spiller må kun have ét kort ad gangen.
- Én elev fra hvert hold skal være fane og have fanekortet, som hele tiden skal være at finde på banen.
- Fanekortet må som det eneste ikke byttes under spillet, og skal derfor være hos den samme spiller hele spillet.
- Spillet vindes når det ene hold erobrer modstanderholdets fane og bringer den tilbage til egen base.
- Fanen kan også være en almindelig eller anden form for fane (trøje eller lignende), der skal gemmes inden for spilområdet, inden hvert spil startes. Det er så denne fane, der skal findes af det modsatte hold og bringes tilbage til sin egen base.

DISC GOLF



Disc golf kan betegnes som en afart af traditionel golf, men golfkøllen og golfkuglen er udskiftet med en specialdesignet frisbee: golfdiscen. Selve hullet, som skal rammes, er erstattet med en specialdesignet Disc golf-kurv. Det gælder om at kaste golfdiscen ned i kurven på færrest mulige kast. Spillet kan spilles både inde og ude.

Udstyr

Golfdiscs (frisbees kan også bruges), kurve, hullahopringe eller lignende som kurv.

Deltagere

Alle kan være med – man kan både spille i hold og enkeltvis.

Regler

Banen består af en række huller (kurve e.l.) placeret i et område, så man kan gå fra et hul til det næste. Ved hvert hul er der givet et tee-område, hvor man skal starte fra.

- Spillets mål er at gennemspille en bane ved at bruge færrest mulige kast.
- Man kaster fra det sted, hvor discen lander efter forrige kast.
- Man kan først gå videre til næste hul, når man har ramt i mål på det foregående hul.
- Scoren bestemmes ved at tælle alle spillers kast på hvert hul og lægge dem sammen.
- Vinderen er den spiller, der gennemfører banen med lavest score, altså ved at bruge færrest kast.

TIPS

Hullahopringe kan hænges op ved brug af strips e.l. og fungerer som mål, dog skal det være muligt for discen at passere gennem hullahopringen. Dansk Disc Golf Union stiller skolepakker til rådighed for udlån – læs mere på www.ddgu.dk -> **Spil disc golf** -> **Skolepakker**. På denne hjemmeside kan der også findes inspiration og flere regler.





SMÅ HOLDØVELSER

Herunder følger en række øvelser, der kan bruges som mindre tvekampe mellem forskellige klasser. Hvis der eksempelvis er ti klasser der deltager, laves der fem poster, og klasserne roterer så hver sin vej rundt, men den samme vej hver gang. På den måde møder de forskellige hold hinanden.

BYGGEMAND BOB

Udstyr

To LEGO duploplader, en god bunke LEGO duploklodser, en stor kasse eller andet til at gemme den ene plade bag.

De to hold skal i aktion på hver sin tid, så mens det første hold er i gang, skal det andet hold sendes lidt væk og vente (eller lave en form for fysisk aktivitet). Der skal være klodser til at bygge to identiske figurer på pladerne (farven skal også være rigtig), men kun den ene skal blive stående, og den placeres bag den store kasse ca. 10m væk. Holdet skal så på tid forsøge at bygge en identisk figur på deres egen plade. Kun én elev må være aktiv ad gangen, men de andre må gerne snakke. En ad gangen løber eleverne op og kigger på figuren, og så hjem igen og sætter de brikker på deres egen figur, som de mener de kan.

Tips

Lad nogle ekstra, overflødige brikker være i bunken af brikker som holdene skal bygge fra. Det er sværere end det lyder, så opforder eleverne til at tage 1-2 brikker ad gangen, og kun sætte dem, hvis de er sikre.

POPSTARS

Udstyr

Plastickopper (en hel del), en (ren) spand fyldt med vand eller nogle store dunke fyldt op, en masse titler på sange som eleverne kender med stor variation i genre. Eleverne skal udvælge en fra holdet, som skal gurgle så mange sange som muligt på tid. Resten af holdet skal gætte, hvilken sang det er, og holdet får fx et point per gættet sang. Sangene kan være på et A4 ark, hvor den 'syngende' elev blot vælger en fra, ellers kan eleven trække sedler fra en skål eller lignende.

Forslag til sange

"Se den lille kattekilling", "Der er et yndigt land", "Baby baby baby", "Vimmersvej", MGP-sange etc.

SPAGHETTITÅRNET

Udstyr

Lange spaghetti, tyggegummi, målebånd.

På tid skal holdene kun ved hjælp af spaghetti og tyggegummi (som de selvfølgelig skal tygge) bygge det højest mulige tårn.

Tips

Giv eleverne et godt underlag at bygge på (fx en side fra en papkasse) og lav målinger af højden undervejs, da tårnene ofte styrter sammen.



BALLON-KIKSE-STAFET

Udstyr

En rund ballon per elev, en mariekiks per elev, fire kegler.

En bane stilles op med fire kegler, hvor hvert hold skal have en start- og slutkegle med ca. 10m imellem. Holdene stiller op på en række bag hver sin startkegle, og skal nu igennem stafetten én ad gangen. Stafetten går ud på, at eleverne løber ned til keglen, spiser en mariekiks til den er sunket, viser det til en lærer/pædagog som godkender og derefter udleverer en ballon. Denne ballon skal pustes op og sprænges (eleverne vælger selv hvordan), hvorefter elever sætter den ene hånd på keglen og løber ti gange rundt om keglen for til slut at løbe hjem til sit hold. Når eleven har klappet den næste elev i hånden, må denne sætte i gang.

Tips

Ved de større elever kan flere mariekiks udleveres. Denne leg vil afføde mange smil.

TOVTRÆKNING

Udstyr

Et langt tykt tov, tre kegler.

Midterpunktet på tovet markeres med eksempelvis gaffatape. En bane måles op på ca. 10-15m, og de to yderpunkter samt en midterlinje måles op. De to hold står bag hver deres yderpunkt, og midterpunktet af tovet skal være over keglen, der markerer midten af banen. Læreren tæller ned, og dysten kan begynde. Holdet, der først får trukket midterpunktet på tovet hen over deres egen startkegle, vinder.

Tips

Juster antallet af elever for en fair dyst.

APPELSINENS VANDRING

Udstyr

En appelsin per hold.

Holdet står helt tæt i en rundkreds. De får en appelsin som den første elev skal sætte fast under hagen. På tid skal holdet nu få sendt appelsinen fra hage til hage hele vejen rundt i rundkredsen, og tiden stoppes, når appelsinen er tilbage ved den første elev.

Tips

Det er en fordel ikke at have en højhalset trøje på. Lad holdene få flere forsøg, og hvis de er for hurtige, kan opgaven sættes op til to eller tre omgange. Der kan også laves en stafet, hvor det i stedet gælder om at skubbe en appelsin fx 5-10m hen ad jorden og rundt om en kegle kun ved at bruge panden.

HULLAHOPRINGENS VANDRING

Udstyr

Hullahopringe.

Holdet skal stå i en rundkreds med hinanden i hænderne. Mellem to af eleverne skal hullahopringen hvile på deres hænder, således at den er 'inde' i rundkredsen. Det gælder så for holdene om hurtigst muligt at få sendt hullahopringen hele vejen rundt i rundkredsen, uden på noget tidspunkt at slippe hinanden.

Tips

Legen fungerer bedst med en større gruppe deltagere, og holdene kan med rette få flere forsøg, så de kan forbedre deres teknik.

TEAM STIKBOLD



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 på modstanderholdet. TSB spilles i runder, indtil alle på det ene hold er skudt i en bestemt rækkefølge. Alle elever på alle hold er aktive hele tiden – der er ingen 'døde' på sidelinjen eller gulvet.

Udstyr

1-2 skumbolde per bane, kegler, trøjer.

Deltagere

4-8 elever per hold. Aktiviteten er nemmest med to mindre hold (fx indskoling) og bliver mere kompleks ved flere spillere per hold, ved tre eller flere hold per bane og ved 2+ bolde på samme bane (fx udskoling).

Bane

Ca. 20x20m.

Regler

- 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. Numrene siges ikke højt.
- Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. De skal forsøge at ramme først nummer 1, dernæst 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, sker der intet.
- Runden slutter, når det første hold har ramt alle i korrekt rækkefølge. Alternativt spilles på tid, hvor antallet af dræbte på det givne tidspunkt er afgørende.
- Der er ingen kropskontakt mellem deltagerne.
- Der må ikke løbes med bolden – ét skridts tilløb til kast er tilladt.
- Det er tilladt at aflevere bolden medspillere imellem.
- Såfremt bolden gribes, 'dør' spilleren der har kastet ikke.

TIPS

Der kan arbejdes med, hvordan eleverne placerer sig på banen henholdsvis offensivt og defensivt, med afleveringstype og skud. Udnyt legeplads, skovareal eller andet naturligt uderum til et varieret og kuperet aktivitetsrum eller lav et landskab med diverse rekvisitter indendørs. I de små klasser kan holdet deles i 2-4 temaer per hold (som fx i legen 'Frugtsalat', hvor eleverne bliver enten bananer, pærer eller æbler). Læreren styrer spillet med kommandoer som "nu skal I forsøge at ramme 'bananerne'".

BLINDEBOKSEN

Holdet skal med bind for øjnene og uden at anvende verbal kommunikation finde og dele genstande inden for et afgrænset område. Der er præcis så mange genstande, som der er holdmedlemmer i alt. Når holdet afslutter opgaven, ved at tage bindet fra øjnene, skal hvert holdmedlem have præcis én genstand hver.

Udstyr

Minestrimmel, snor eller reb til afgrænsning af område, bind til øjnene (fx lagen eller sorte sække klippet i stykker), én genstand per deltager (alle forskellige), fx kegle, lille bold, dunk, bamse, læbepomade, klods, kasket osv.

Deltagere

Hold med 8-10 elever.

Rum

Det lette rum: Firkant med jævnt underlag.

Det svære rum: En tilfældig form med ujævnt underlag og/eller forhindringer, fx træer.

TIPS

Som variation kan der startes med, at alle på holdet tager en genstand i hånden, mærker på den og husker den. Læreren noterer, hvilken elev der hører til hvilken genstand. Opgaven igangsættes på samme måde som før, men denne gang gives kun point, såfremt eleven holder sin egen genstand, når bindet tages fra øjnene.

Regler

- Start med et strategimøde på holdet.
- Når holdet har indtaget sin startposition, bliver det siddende på græs/gulv uden at bevæge sig, mens læreren placerer X antal genstande rundt om i området. På startsignal fra læreren går eleverne i gang med at finde genstande.
- Det er ikke tilladt at kommunikere verbalt, og alle skal have bind for øjnene.
- Når den første fra holdet tager bindet væk fra øjnene, skal holdet stoppe sin søgen (efter instruks fra læreren). Her tælles, hvor mange elever der har en genstand hver og dernæst den aktuelle tid. Genstande der ligger på gulv/græs, giver ikke point. Heller ikke hvis en person har mere end én genstand.
- Sikkerhed: Som lærer går man rundt på banen og sikrer, at ingen elever kravler/går med hovederne ind i hinanden eller bevæger sig ud af banen. Det kan også være en elev (fx én per hold) der påtager sig denne opgave.





STJÆLE ÆG

Udstyr

Mange ærteposer eller tennisbolde.

Deltagere

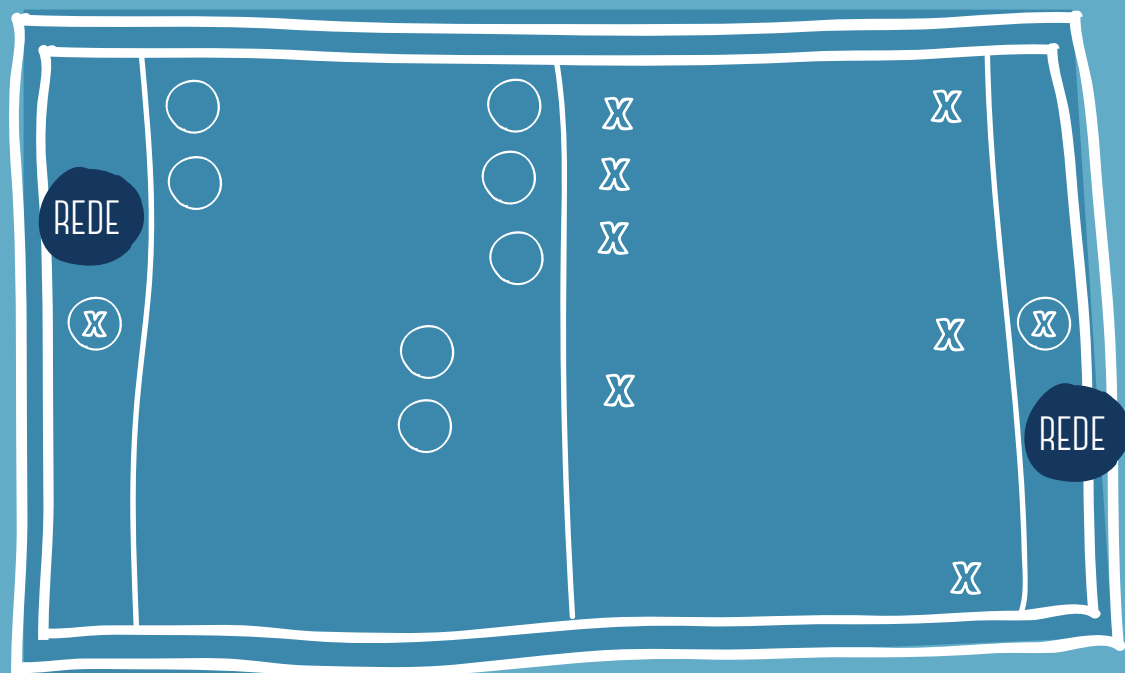
To hold af ca. 20 elever.

Bane

Hvad der ca. svarer til en håndboldbane (20x40m).

Regler

- Hvert hold har en banehalvdel at forsvare. For enden af disse banehalvdele har de en rede, hvor deres halvdel af æggene befinder sig.
- Legen går ud på at stjæle så mange 'æg' som muligt fra modstanderholdets rede, uden at blive fanget.
- Bliver en elev rørt/fanget, før vedkommende når tilbage til sin egen banehalvdel, skal eleven lægge de stjålede 'æg' tilbage i modstanderens rede igen.
- En elev der er ved at stjæle 'æg' fra redens kan ikke fanges, kun på tilbageløbet.
- Det hold, der først får stjålet alle modstandernes æg fra redens, vinder.



TIPS

Få inspiration og uddybning af regler på www.streethandball.org – her kan du også se instruktionsvideoer. Dansk Skoleidræt og Street Handball Org. tilbyder kurser i Street Handball – se mere på www.skoleidraet.dk -> Aktiviteter -> Boldspil -> Skolehåndbold, hvor du også kan se en instruktionsvideo.

STREET HANDBALL

Street handball er en udløber af traditionel håndbold, men med mange ændringer af de helt grundlæggende elementer, såsom de fysiske rammer, bolden, banen og ikke mindst reglerne. Idéen bag spillet er at fokusere på det sjove og kreative i spillet – legen med bolden. Derfor er reglerne gjort mere enkle, og bolden er lettere at gribe.

Udstyr

Et mål og en streethandball, men en almindelig håndbold eller en anden blød bold kan også bruges. Afmærkning af banen, fx kridt, tape, kegler eller lignende til udendørs. Indendørs kan man spille på minihåndboldbaner og –mål.

Deltagere

6-10 elever per bane med 3-5 spillere på banen ad gangen per hold. Der kan justeres på holdstørrelsen alt efter deltagerantallet, men da banen ikke skal være for stor, er det en fordel at holde sig på max 10 spillere på banen på samme tid.



Regler

- Der spilles til ét mål, hvor begge hold skiftes til at score.
- Man forsvarer med en målmand i målet, resten dækker op rundt omkring målfeltet.
- Kun målmanden må befinde sig i målfeltet. Den eneste undtagelse er, hvis en angribende spiller springer ind over feltet og afslutter inden landing, ligesom i almindelig håndbold.
- Målfeltet består af en femkant eller halvcirkel/bue i 3-4m afstand fra målet.
- Spillet sættes i gang ved, at det ene hold starter oppe ved en startkegle ca. 10m fra målet.
- Der spilles 2x5 minutter.
- Når det angribende hold har mistet bolden, enten ved mål, skud eller tabt bold, skal alle fra det forsvarende hold ned og runde startkeglen, inden de må angribe.
- Der må ikke dribles med bolden (med en original streethåndbold er det heller ikke muligt).
- Kropskontakt er ikke tilladt.
- Der må maksimalt tages 3 skridt med bolden.
- Målmanden er en ekstra spiller i angrebet, således at det angribende hold er en spiller i overtal.
- Der behøves ingen dommer, da spillerne selv dømmes ud fra fair play.

Dansk Skoleidræt og
TrygFonden ønsker
alle en god Skolernes
Motionsdag 2015!



SKOLE-KONKURRENCE:

Læg skolens bedste billede eller video fra Skolernes Motionsdag på vores Facebook-side og vind flotte præmier til skolen. Billedet skal vise bevægelse, begejstring og fællesskab.



ELEV-KONKURRENCE:

Få eleverne til at lægge et billede med bevægelse, begejstring og fællesskab fra Skolernes Motionsdag på Instagram under hashtagget **#skolernesmotionsdag** og tag **@skolernesmotionsdag**. Husk at skrive skole og klasse. I deltager automatisk i lodtrækningen om fede præmier til klassen.

SUNDE BØRN BEVÆGER SKOLEN

Skolernes Motionsdag er en del af indsatsen Sunde Børn Bevæger Skole, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med indsatsen er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet. Sunde Børn Bevæger Skolen består yderligere af Gåbus, Sæt Skolen i Bevægelse, Styr på Sundheden, Skolegårdsakademiet (Legepatrulje, GameBooster, Kickstarter) og Skolesport. **Læs mere på SBBS.info**



TrygFonden

dansk
skoleidræt