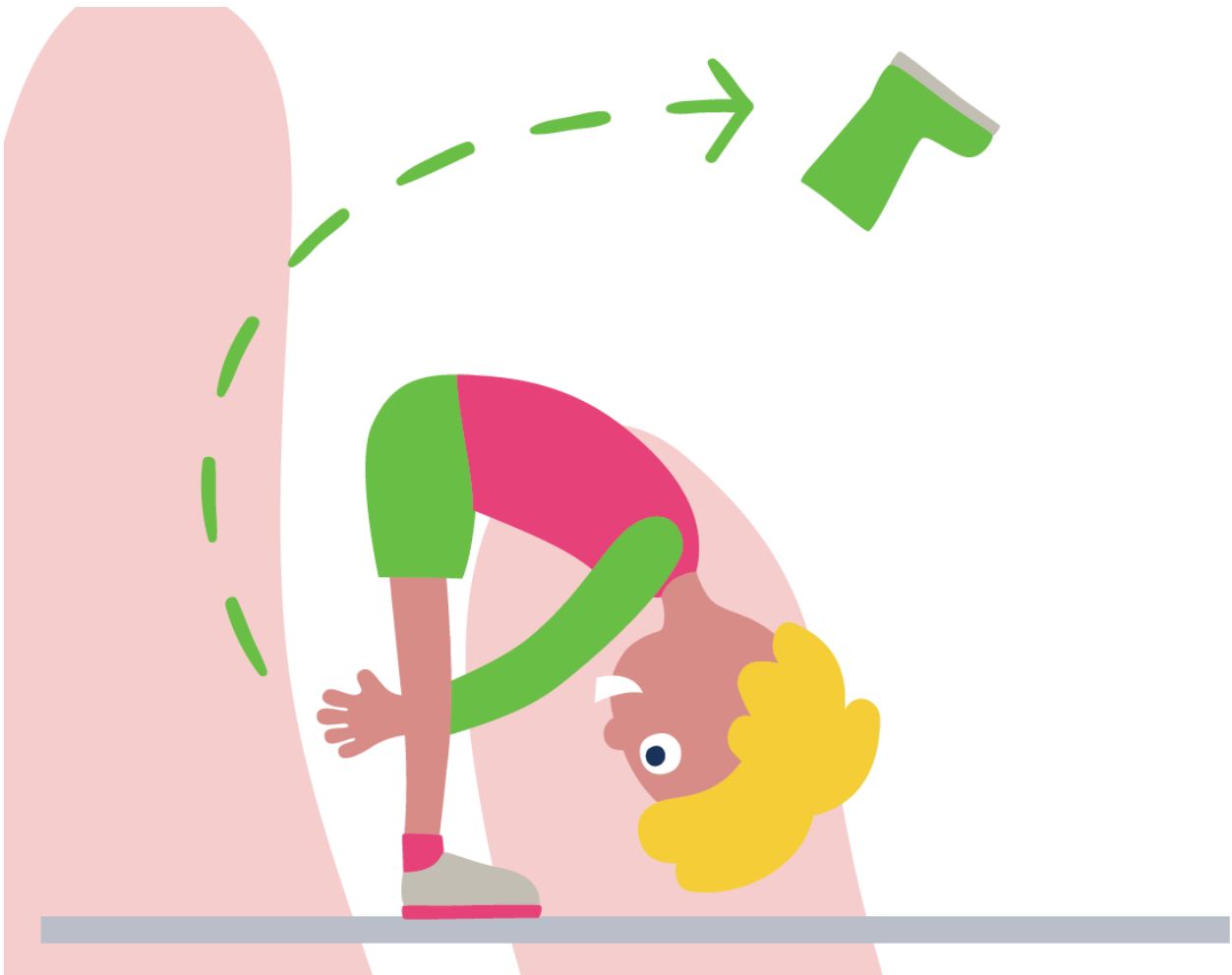


## Forslag til aktiviteter

- Løb på selvvalgt kort distance (sprint)
- Løb på selvvalgt længere distance
- 4 \* 100 meter løb
- Terrænløb (rute med bakker, ujævnt underlag og skarpe sving)
- Hækkeløb
- Stafetløb med depeche
- Kapgang
- Forfølgelsesløb/6-dagesløb (se illustration)
- Kuglestød
- Gummistøvlekast (se illustration)
- Boldkast
- Boldkast mellem benene
- Boldkast bag om ryggen
- Længdespring med tilløb
- Stående længdespring
- Højdespring med tilløb
- Trespring
- Hop op på kasser
- Hoppe fra ring til ring
- Gå på bom/line
- Femkamp - fem af ovenstående discipliner
- Forhindringsbane (se illustration)

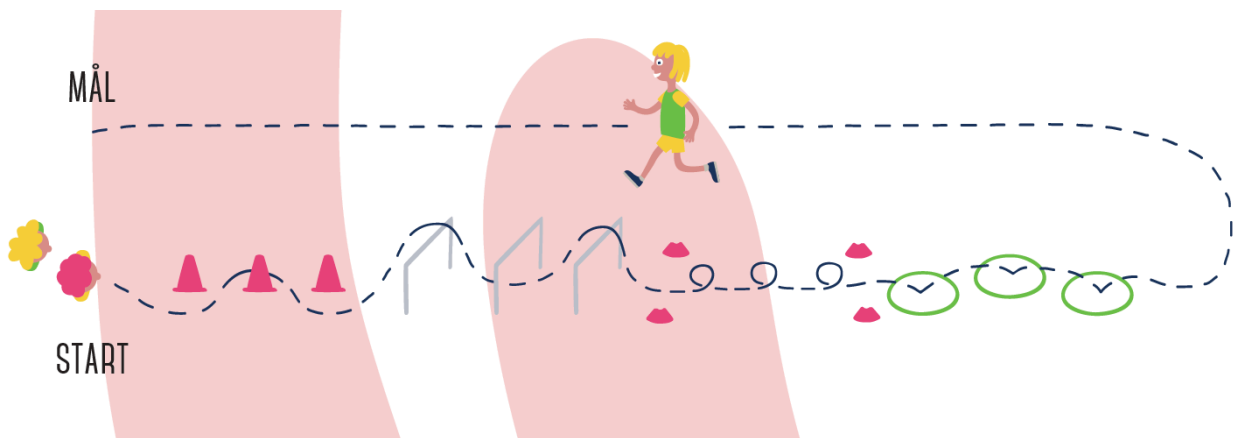
# Gummistøvlekast

Gummistøvlen skal kastes gennem benene og fremover henover ryggen.



# Forhindringsbane

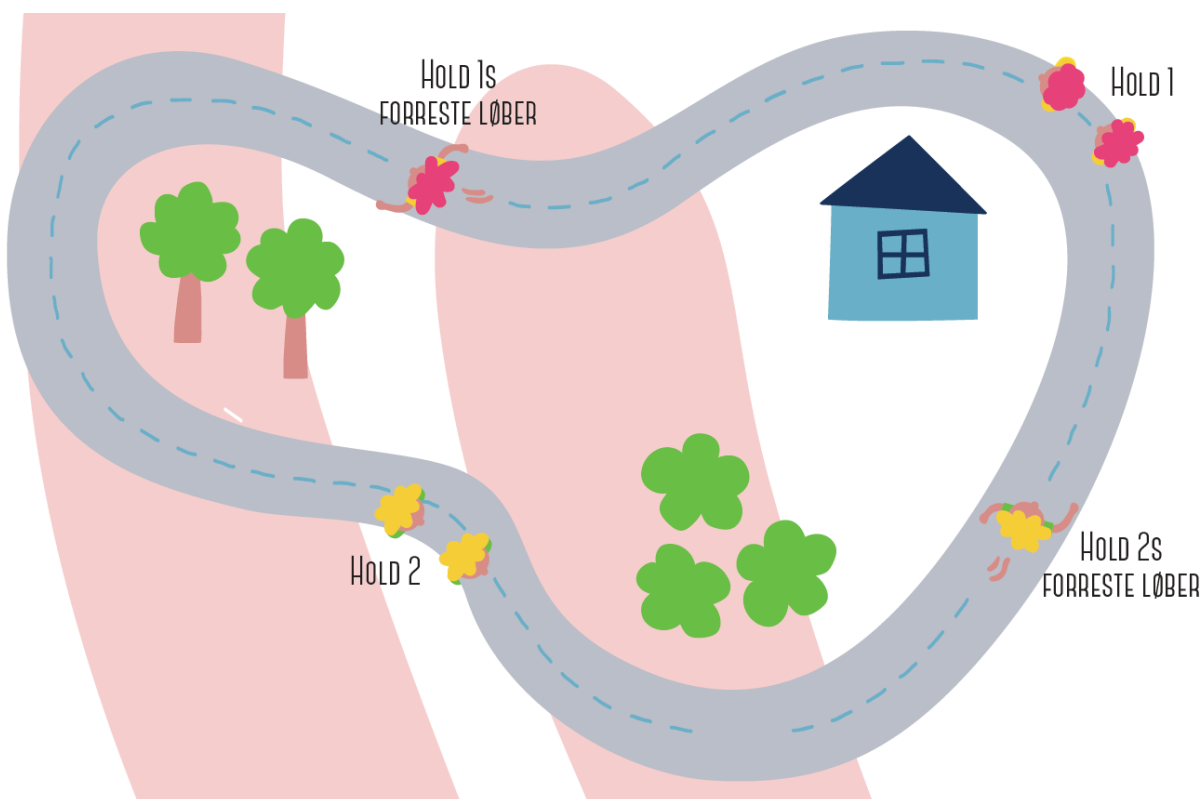
Elever løber efter tur gennem forhindringsbanen - der kan være forskellige forhindringer alt efter elevernes alder. På illustrationen er det slalom, over og under forhindringer, rulle som en træstamme og hoppe mellem ringe.



# Forfølgelsesløb/6-dages løb

Forfølgelsesløb omtales også som 6-dagesløb, da det minder meget om 6 dagesløb i cykling.

En løber spurter en runde, mens resten af holdet løber stille og roligt. Når den forreste løber indhenter resten af holdet efter en omgang, så er det næste løbers tur til at spurte en runde. Det hold, hvor alle løbere først gennemfører en runde hver, vinder. Lav en inspirerende rute på fx 500 m.



NAVN: \_\_\_\_\_

SKOLE/KLASSE \_\_\_\_\_

Disciplin 1:

Resultat:

Disciplin 2:

Resultat:

Disciplin 3:

Resultat:

Disciplin 4:

Resultat:

Disciplin 5:

Resultat:

Disciplin 6:

Resultat:

Disciplin 7:

Resultat:

Samlet: \_\_\_\_\_

