

 dansk
Skoleidræt

KROPPEN I SKOLEN

REDSKABS AKTIVITETER

Et undervisningsmateriale for 0. - 5. klasse



Det nye Kroppen i Skolen

For 30 år siden lavede Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Danmarks Idrætsforbund et samarbejde om initiativet Kroppen i Skolen.

Det samarbejde blev til et stærkt materiale, der havde til formål at styrke idrætsfaget samt idrætslærernes faglige kompetencer og engagement.

I Kroppen i Skolen-hæfterne er der meget gemt - og måske også glemt "guld". Derfor har Dansk Skoleidræt gennemgået materialerne, ændret og forbedret de gamle Kroppen i Skolen-hæfter, så alle I idrætslærere igen kan få gavn af dette fantastiske materiale i en ny, forbedret og nutidig udgave.

Vi håber, at I får lige så meget glæde og gavn af hæfterne om Kroppen i Skolen, som mange andre har haft.

Rigtig god fornøjelse med Kroppen i Skolen.

Udgiver: Dansk Skoleidræt
Årstal: 2024

Redidaktisering af

Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for indskolingen. Gymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1993.

Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for indskolingen. Springgymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1998.



Indholdsfortegnelse

Indledning 3

- 4 Regler for redskabsaktiviteter
- 5 Opbygning af lektioner

Hurtige startlege 6

Opvarmning og grundøvelser 15

Bevægelighed 23

Redskabsstationer 25

- 25 Trille og rulle
- 25 Balance
- 26 Bom
- 26 Hoved- og håndstand
- 27 Vejmølle, kraftspring og kip
- 27 Springbræt
- 28 Minitrampolin
- 29 Alternative redskabsopstillinger

Afslutning af timen 31

Redskaber 33

Litteraturliste 34

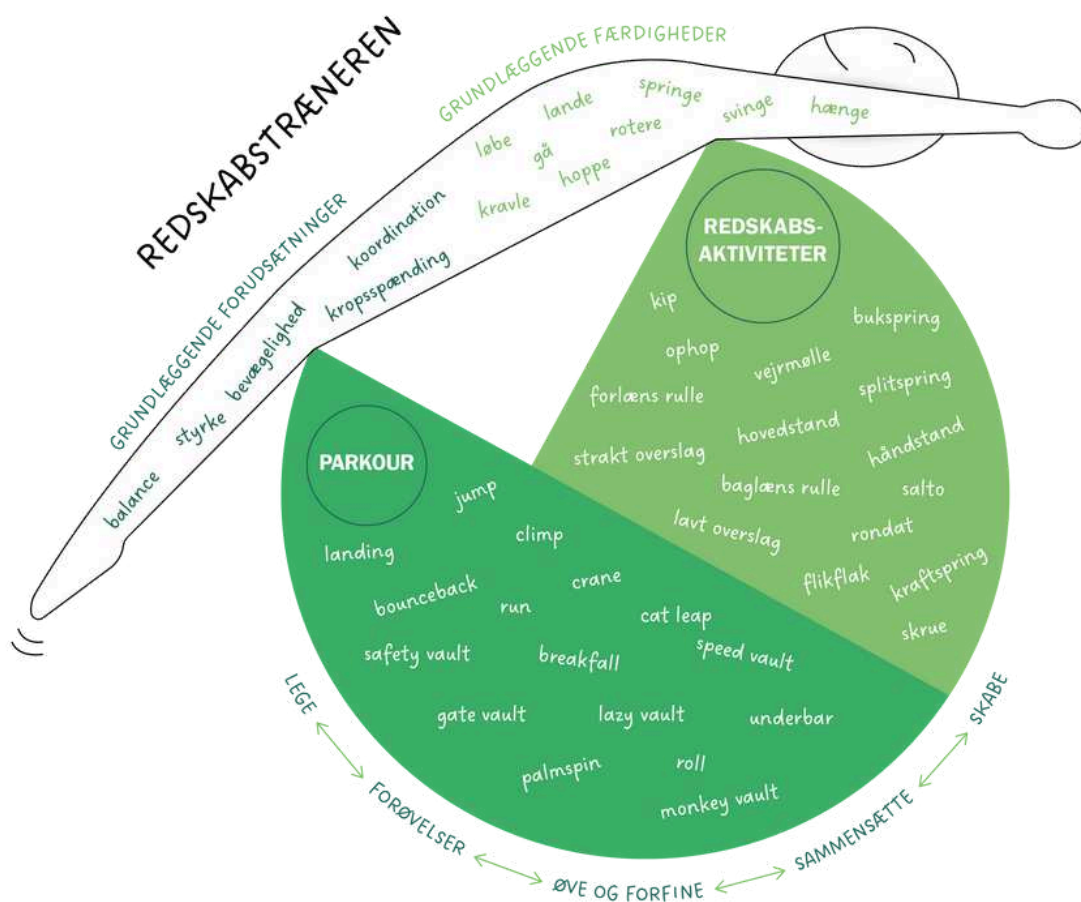
Indledning

Kroppen i Skolen – redskabsaktiviteter er bygget op i forskellige dele, der kan indgå i dit undervisningsforløb. Du plukker derfor aktiviteter fra hele materialet, når du sammensætter dine lektioner.

Du kan lade dig inspirere af vores eksempel på, hvordan man opbygger en lektion, men du er naturligvis velkommen til at gøre det på den måde, der passer bedst til din elevgruppe. Tanken bag Kroppen i Skolen er, at man opbygger sin undervisning i redskabsstationer, så eleverne har mulighed for at være aktive og ikke stå for meget i kø. Mange redskabsstationer giver mulighed for et højt aktivitetsniveau. Tilrettelæg gerne din undervisning, så der er stationer, hvor eleverne kan være selvkørende. Du kan printe opstillinger og beskrivelser fra materialet og lægge ved stationen. Et forløb i redskabsaktiviteter indeholder både mulighed for at lege, lave forøvelser, øve og forfine, sammensætte og skabe nyt alene og sammen med andre.

Kroppen i Skolen rummer mange legeaktiviteter. Det er sjovt at lege, og fællesskabet er en vigtig del af glæden.

God fornøjelse!



Regler for redskabsaktiviteter - hvad må man?

Der eksisterer ikke længere særlige regler og krav vedrørende brug af minitrampolin i folkeskolen. Reglerne for brug af minitrampolin blev ændret i 2009. I de forudgående ca. 15 år har det ikke været tilladt at bruge trampolin til saltorotationer og overslagsbevægelser.

Ildrætslæreren har pligt til at tjekke, i det omfang det er muligt, at gymnastiksalens og idrætshallens løse og faste gymnastikredskaber er forsvarlige at bruge.

Brug gerne minitrampolin, da det giver børn (også motorisk usikre) bedre mulighed for udfordringer og gode oplevelser.

For at øge sikkerheden kan I overveje:

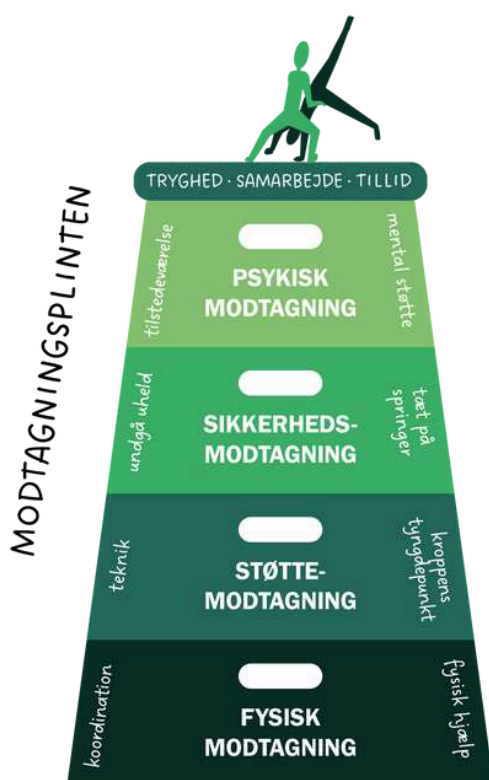
Ved horisontale saltorotationer: Anvend forhøjet landingsflade, der (som minimum) flugter med afsætsredskabets højeste kant. Foretag maksimalt én rotation. Øv jer i starten uden tilløb i saltorotationer.

Lad læreren hjælpe med modtagning i salto og overslagsbevægelser i høj fart.

Lad eleverne arbejde i grupper eller på stationer/baner, så de er aktive hele tiden.

Modtagning spiller en væsentlig rolle i redskabsaktiviteter. Gør eleverne opmærksomme på forskellen på de forskellige modtagningsformer i "Modtagningsplinten" og inddrag dem i ansvaret omkring modtagning. Du kan med fordel bruge den didaktiske dug om redskabsaktiviteter fra Dansk Skoleidræt.

Ved øvelser markeret med **Modtagning!** anbefaler vi modtagning fra en lærer.



Opbygning af lektioner

Timens start - kom hurtigt i gang

Start gerne timen med en leg, der er nem at sætte i gang, så eleverne hurtigt oplever at få lov til at bevæge sig.

Opvarmning og grundøvelser - skab glæde og bevægelseslyst

Opvarmningen kan starte med en sjov fantasirejse for at skabe glæde og bevægelseslyst. Herefter kan du udvælge forskellige øvelser med løb, hop og rullemåtter.

Bevægelighed - kom i yderstillingerne og undgå skader

For at undgå skader skal man sørge for at lave strækøvelser, så led og muskler har været i yderstilling, inden man går i gang med springene. I kan lave strækøvelser fælles eller du kan lave en cirkeltræningsbane med et antal stræk, hvor eleverne i mindre grupper er ca. 30 sek. ved hver stræk-station.

Redskabsstationer - lav flere stationer og mindre kø

Undervises 20 børn i forlæns salto ved en opstilling, vil ét barn være aktivt ad gangen. De resterende står i kø og venter. Det er for mange børn, derfor vælges fire andre redskabsstationer, hvor børnene kan øve, lege og udfolde sig på kendte redskaber og med opgaver, de kan magte. Derved er der fire børn ved hver redskabsstation. Ventetiden mellem springene nedsættes, aktivitetsniveauet stiger, og der er flere glade og svedende børn. Udvælg et antal redskabsstationer alt efter, hvor mange elever, du har. Du kan fx have fem elever ved hver station, så de får god mulighed for at være aktive frem for at stå i kø. Du skal selv stille dig ved den station, der kræver sikker modtagning.

Redskabssløb - lad eleverne hjælpe til

Det kan i starten være svært at få børnene til at hjælpe med at tage redskaber frem. De hopper glade og nysgerrige op på redskaberne, inden de er på plads. Børnene kan lære at tage redskaberne frem. Det er en god opgave i at samarbejde, løfte og høre en besked. Du kan tegne redskabsopstillingen på et white board eller medbringe et print, så eleverne i grupper er ansvarlige for hver sin redskabsstation.

Oprydning - fordel ansvaret

Alle hjælper med at sætte redskaber på plads. Eleverne kan være ansvarlige for at rydde den station væk, de slutter ved. Sæt et par elever til at dirigere redskabsrummet, så alt kommer pænt på plads. Imens det sidste kommer på plads, kan du starte afslutningslegen for resten af eleverne.

Afslutning på timen - slut af fælles

Timen slutes med en leg eller en stafet.

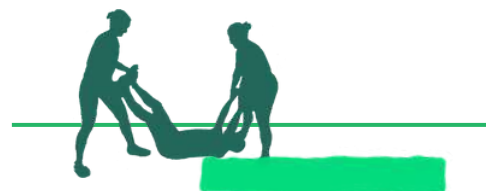
Hurtige startlege

Fri leg med hulahopringe

Eleverne får hver sig hulahopring eller går sammen parvis om en hulahopring. De skal nu undersøge, hvad de kan lave med hulahopringen.

Tagfatleg – sygehus

En er fanger. Når man fanges, skal man lægge sig på gulvet. Man kan befries ved at 4 børn transporterer den syge til sygehuset (den tykke måtte). Hver hjælper tager fat i en arm eller et ben. Ved sygetransport er der "helle". Vær opmærksom på korrekt løfte- og bæreteknik.

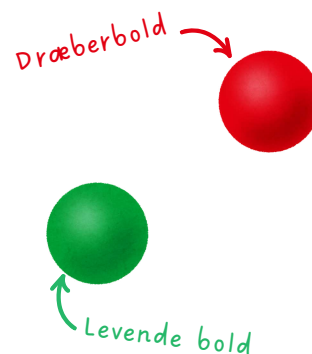


Død og levende bold

Spillet er bygget op som klassisk stikbold. Der spilles med to forskellige bolde, som skal være meget lette at kende fra hinanden – fx forskellige farver. Den blødeste bold (gerne en skumbold) er "dræberbolden", og den anden bold er "levende-bolden".

Hvis man bliver ramt af "dræberbolden", dør man, og skal sætte sig ned på jorden. Dræberbolden spilles som i klassisk stikbold.

"Levende-bolden" bruges til at gøre de døde levende igen. Bolden trilles hen til en død, der så bliver halvt levende, og som stadig skal sidde ned. Man bliver først helt levende, når man har trillet bolden videre til en anden død. Når man har gjort det, rejser man sig op og spiller med om dræber-bolden. "Levende-bolden" kommer først i spil, når den første spiller dør. Den bliver sat ind i spillet af en Legepatrolje eller lærer.



Ståtroid – fangeleg

Fangeren eller fangerne udpeges. Fangeren fanger de frie ved at røre. Bliver man fanget, stiller man sig i bredstående, hvorefter man kan befries, hvis en kammerat kommer og kravler igennem benene (man har helle så længe, man befinder sig mellem benene på en fanget).



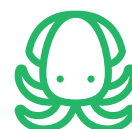
Krabbe-ståtroid

Fangeren eller fangerne udpeges. Fangeren fanger de frie ved at røre. Bliver man fanget, stiller man sig som en krabbe, hvorefter man kan befries, hvis en kammerat kommer og kravler under krabben (man har helle så længe man befinder sig under "krabben").



Blæksprutte-tagfat

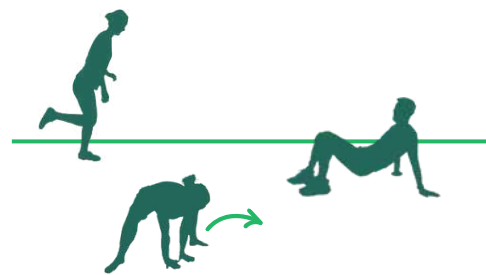
Løb på langs på kommandoen: "Svøm". Helle ved endevæg. To fangere, der skyder med en blød skumbold. De ramte stiller sig som blæksprutter og fanger de andre med "fange"-arme.



Stopleg med musik

Løb rundt mellem hinanden. Ved musikstop skal der løses en opgave, som er givet på forhånd - f.eks.:

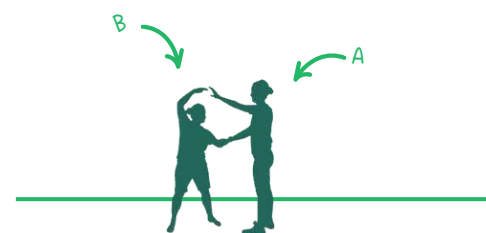
- Stå på et ben
- Springe som et føl
- Gå som en krabbe
- Hoppe som en frø
- Kravle som en krokodille
- Flyve som en fugl
- Gå som en elefant



Sangleg: To skridt til højre...

Der udføres det, der synges. I linje 5 lægger børnene hænderne på kropsdelene, der nævnes. Tempoet stiger for hvert vers.

*To skridt til højre og to skridt til venstre.
Arme bøj og arme stræk og klappe – klappe – klap
Op på tæerne
Ned i knæerne
Knæ og mave, bryst og pande
Klappe – klappe – klap*



Parvis forme hinanden: Modellervoks

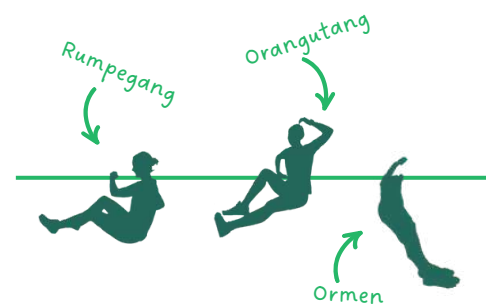
A former B til en flot statue.

Gå rundt og se hinandens figurer. Der byttes.



Rim og remser: Oen doen dent

*Oen doen dent - tramp, tramp, klap
Mammer futter feng - hop, hop, hop til bredstående
Futter feng - hop ned i hug
Mammer deng - hop til bredst
Oen doen deng - tramp, tramp, klap.*



Rumpegang: Langsiddende "rumpegang fremad"

*Først så går vi rumpegang, rumpegang, rumpegang
Så gør i orangutang, orangutang, orangutang (abebevægelser med arme, mens der gås rumpegang).
Og så gør vi ormen lang (rygliggende med strakte arme og ben).
Og vi starter nok en gang (op til langsiddende).*

- gentages forfra -

Trylle-tagfat

Materialer: En tryllestav - laves ved at vikle staniol om et tomt køkkenrullerør. Kan evt. dekoreres.

Den, der er den, kan med sin tryllestav bestemme, hvordan den, der fanges, skal bevæge sig - f.eks. hinke, kravle, hånd på ryg. Man kan befries, hvis en af de frie kommer og gentager bevægelsen 5 gange med den, der er taget (spejlbevægelsen).



Bilvask

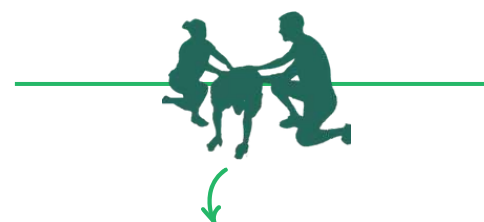
Ca. 5 elever i hver gruppe.

Børnene sidder på knæ overfor hinanden 2 og 2 - og skal forestille vaskehallen. En forestiller at være en bil, som skal igennem vaskehallen.

Bilen kører (barnet kravler) langsomt igennem vaskehallen.

Bilen spules - vaskes - skylles - tørres - poleres, og kommer fin ren ud i den anden ende.

Legen gentages – børnene bytter opgaver.



Go'dav leg – stopleg

Løb rundt mellem hinanden. Når musikken stopper, skal I parvis hilse på hinanden.

Hoved - hoved

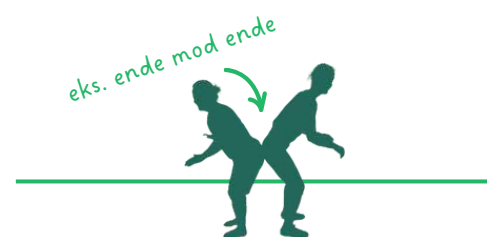
Ende - ende

Albue - albue

Knæ - knæ

Hånd - hånd

Fod - fod (osv.)



Fra ribbe til ribbe

- Krybe over til den anden side.
- Hoppe over til den anden side.
- Hinke over til den anden side.
- Rulle over til den anden side.
- Gå i modvind over til den anden side.
- Gå i medvind over til den anden side.
- Gå i tyggegummi over til den anden side.
- Svømme over til den anden side.
- Gå i glasskår over til den anden side.
- Gå som gamle folk over til den anden side.
- Gå som trætte folk over til den anden side.
- Gå som julemænd over til den anden side.
- Gå som glade børn over til den anden side.



Sangleg

(Vi gør det, der synges)

Melodi: I en kældersort som kul -

Op og ned og bøj og stræk

sætte sig på halen

Tag en lille svømmetur

rulle om på maven.

Løfte hoved ned og op,

rejs dig op og tre små hop.

Vi kan li' at danse

vi kan li' at danse.

Rytmeleg

Læreren slår rytmer. Børnene går rundt mellem hinanden og følger rytmen - hurtig - langsom - stop.

Parvis klap: Børnene er sammen 2 og 2.

A klapper en rytme, som B går/løber til. Der byttes.

Parvis kaldeleg: Børnene er sammen 2 og 2.

Børnene aftaler en dyrelyd.

A lukker øjnene. B stiller sig et sted i salen og siger lyden. A skal finde hen til B. Der byttes. A har arme/hænder strakt frem foran sig. B skal sørge for, at A ikke støder ind i en kammerat.

Konge og spion

Alle stiller sig i en kreds – bort set fra ét barn, der er spion.

Spionen går lidt væk og må ikke høre, hvem de øvrige udpeger til at være "konge". Kongens opgave er at bestemme en bevægelse/en øvelse.

Spionen kommer tilbage og stiller sig nu i centrum af kredsen, og skal gætte, hvem der er kongen, dvs. hvem der hele tiden sætter en ny bevægelse i gang, som alle i kredsen efterligner. Når kongen er afsløret/gættet, er det en ny, som bliver spion og en ny konge skal udpeges.



Parløb - dan porte

Der løbes parvis med håndfatning rundt i salen. Dan port ved at løfte arm med håndfatning i vejret. Eller løb igennem de andre porte.



Fotograferere

Parvis fotograferere. A fører B (blind makker - hænder for øjnene). A tager hånden væk fra B's øjne - klapper på skulder og tager et billede af en ting, som B ser og skal huske.

Tag fem billeder - husk rækkefølgen. Fortæl hvilke billeder I tog. Vi bytter roller.



Parvis ruteløb

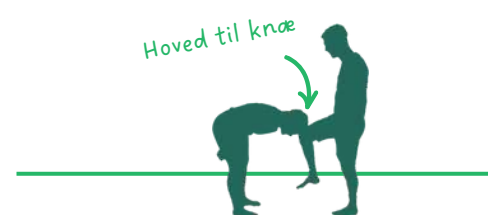
A løber en lille rute i salen - B iagttager - og gentager A's rute. Byt roller.



Kropskontakt

Eleverne er sammen to og to. Læreren starter med at stille opgaverne, så børnene oplever, hvad legen går ud på. Når legen kører, udpeges en elev, der er den nye leder. Lederen kan sige:

- Mave til hoved - parret laver kropskontakt ved, at A's mave rører B's hoved.
- Øre til knæ.
- Kind til lår.
- Find selv på flere.
- Skift – eleverne finder en ny makker. Den elev der er tilovers nu, er den nye "leder". Legen gentages.



Sol, måne, jordskælv, oversvømmelse

Læreren råber i tilfældig rækkefølge disse ord.

Når læreren råber sol, løber børnene til den ene ende af salen.

Når læreren råber måne, løber børnene til den anden ende af

salen. Når læreren råber jordskælv, lægger børnene sig fladt

ned på gulvet. Når læreren råber oversvømmelse, kravler

børnene op i ribben.



Hundehus

Børnene laver to kredse. En inderkreds og en yderkreds.

Inderkredsen er hundehuse, og der er en mindre i antal end i

yderkredsen. Yderkredsen er alle hundene, som skal forsøge at finde et hundehus.

Når musikken spiller, løber hundene (yderkredsen) samme vej rundt om alle hundehusene.

Ved musikstop skal de forsøge at komme ind i et hundehus.

Inderkredsen (hundehuset) har spredte ben.

Den, der ikke nåede at komme ind i et hundehus, tager en tur mere i yderkredsen.

Inderkredsen og yderkredsen bytter plads.



Tagfatleg - nordenvind - søndenvind

- A er nordenvind - fanger. Norden vind fryser de elever, han fanger.
- B er søndenvind - befrier.

Søndenvind tør de frosne op igen med varme hænder ned langs kroppen.

Når eleverne er tøet op igen, er de befriet og med i legen igen.

Sangleg

Du skal klappe, hvis du er i godt humør (klap, klap).

Du skal klappe, hvis du er i godt humør (klap, klap).

Du skal klappe hele dagen, så det høres helt til Skagen.

Du skal klappe, hvis du er i godt humør (klap, klap).

- I stedet for at klappe, kan man f.eks.: hviske, hoppe, trampe, danse, vinke.

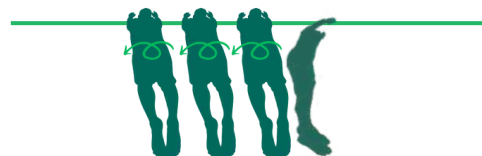
Løbeleg på streger

- Løb på stregerne. Når du møder en, der er mindre end dig selv, skal du kravle igennem benene på ham/hende.
- Rejse med tog. Stregerne benyttes som spor. Toget tager passagerer med.
- Hop over stregerne.

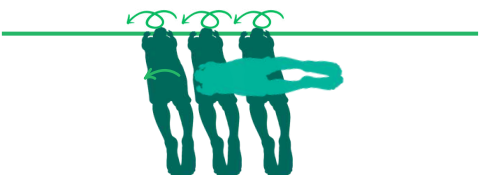


Trillemaskinen

Eleverne er sammen i grupper med fire i hver. De skal alle sammen ligge på maven ved siden af hinanden med en meters afstand og kigge samme vej. Den yderste i rækken begynder at trille hen imod og hen over de andre elever. Når man er trillet over alle fra gruppen, ender man på den anden side af rækken og ligger på maven, mens den næste elev begynder at trille. Prøv at trille fra den ene ende af lokalet til den anden.



Eleverne er stadig sammen i grupper med fire i hver. De ligger igen på maven ved siden af hinanden, men denne gang skal de ligge helt tæt. Den første elev i rækken lægger sig nu på tværs ovenpå de andre tre. De tre andre elever skal nu begynde at trille den samme vej, og på den måde bliver den første elev transporteret hen over de andre. Alle elever skal prøve at blive transporteret.



Havskildpaddernes jagt efter mad

Aktiviteten foregår i et område på størrelse med en gymnastiksal (ca. 10 x 20 meter). I hver ende laves et lille område, der er landjord og samtidig helle for havskildpadderne. Resten af området er vand og det hav, havskildpadderne skal svømme i for at finde mad. I "havet" fordeles 40-50 ærteposer (eller lignende), der gør det ud for havskildpaddemad.



Ca. 4/5 af eleverne skal være havskildpadder. De må kun bevæge sig ved at kravle eller krybe fremad med maven helt mod gulvet. De skal fra deres fristed på landjorden begive sig ud i havet og fange mad. De må fange én ærtepose ad gangen og forsøge at få "maden" med hjem til modsatte landjord af den, de startede ud fra. Det gælder om for den enkelte elev at fange så meget mad som muligt, så de skal tælle deres fangst.

Havskildpaddens fjende nummer ét i havet er spækhuggeren. Spækhuggeren spiser havskildpadder. 1/5 af eleverne udvælges til at være spækhuggere. De må bevæge sig i legen ved at gå krabbegang. Når en spækhugger fanger en havskildpadde, bytter de roller.

Underviseren sørger for, at den opsamlede "mad", der ender på "landjorden", igen fordeles i havet, så der altid er mad at hente for havskildpadderne.

Svingfigur

Der udvælges en købmand og en kunde. Resten af eleverne er varer, der skal sælges i butikken.

"Købmanden" starter med at spørge om dén, der skal svinges rundt, vil have salt eller peber. "Salt" betyder en lille svingtur, og "peber" betyder en stor svingtur.

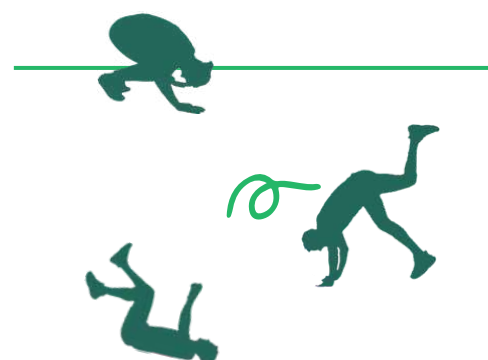
Personerne svinges rundt, én efter én.

Efter svingturen skal eleven blive stående i den kropsstilling, som han/hun lander i.

Købmanden hvisker efter hver svingtur til eleven, hvilken ting eller dyr, han/hun skal være.

Når kunden kommer forbi, trykker kunden den fangede på hovedet. Den fangede skal nu agere/mime det, som han/hun forestiller. Hvis kunden gætter, hvad varen forestiller, har han købt varen.

Der vælges en ny kunde efter hver runde. Den kunde, som har købt flest varer, har vundet.



Løbeaktiviteter med hulahopringe

Redskaber: Hulahopringe spredt rundt i salen. Benyt løbemusik.

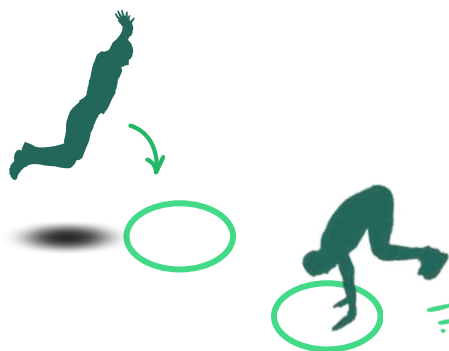
- Løb ud og ind mellem hulahopringene.
- Løb i et bestemt løbemønster.
- Lær en kammerat dit løbemønster.
- Løb omkring. På musikstop udføres balancer i hulahopringene - f.eks.: En hånd inden for hulahopringen og en fod udenfor.
- Stå som en balletdanser, ishockeyspiller osv.
- Udfør balancer to og to, tre og tre osv.
- Hvor mange kan der være i en hulahopring?



Hoppe med hulahopringe

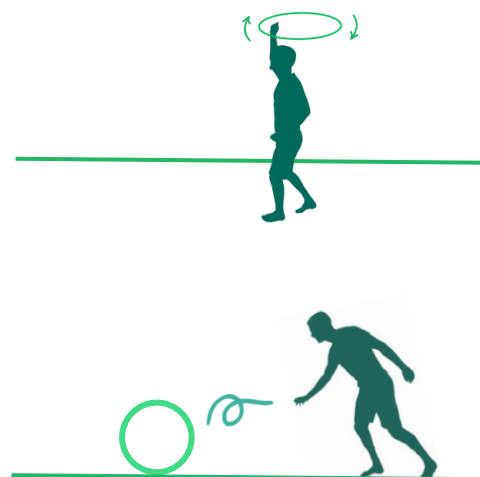
Benyt musik til hop.

- Hop i forskellige mønstre ud og ind af hulahopringene.
- Hænderne i hulahopringene - hælsark en hel omgang.
- Hænderne i hulahopringen, ryggen mod gulvet, vristsark en hel omgang (kosakdans)
- Sjippe med hulahopringen.
- Arbejd to og to. Den ene viser et hoppemønster, den anden efterligner.



Hulahop og sving

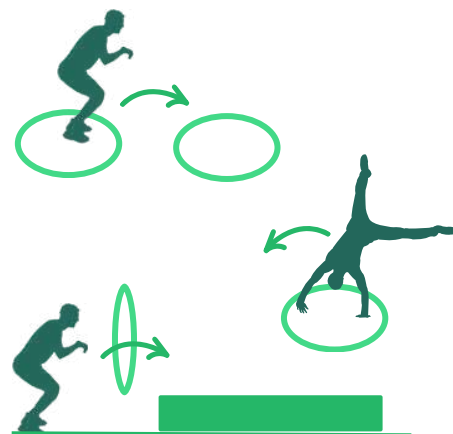
- "Hulahop": Sving ringen omkring maven, armen, halsen og benet. Hvem kan skifte arm/ben undervejs?
- Helikopter: Hulahopringen svinges over hovedet, medens der løbes rundt.
- Bagudspind: Sæt ringen afsted med bagudspind, så den vender tilbage til kasteren. Måske kan en kammerat springe igennem ringen på "vendetidspunktet".
- Kokke: Sæt ringene til at rotere, løb omkring og hold dem i gang. Til sidst følger vi ringene helt ned, og der er ro i salen.



Afsæt - spring - rytme

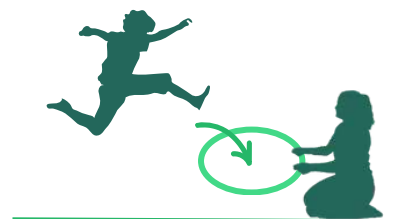
Materialer: Hulahopringe lagt i baner. Rullemåtter.

- Løb almindeligt igennem banen.
- Løb og hop i forskellige rytmer (eks.: løb - løb - hink - hink, hop - hop, hink - hink, to fødder i de røde ringe og en fod i de grønne osv).
- Harehop fra ring til ring (evt. måtte under).
- Udfør brystvendte overspring og møllevendinger, hvor hænderne sættes i hulahopringene.
- Harehop igennem ringe: Ringene holdes lodret, og der springes harehop igennem. Her skal være måtte under.



Leg: I reden er der helle

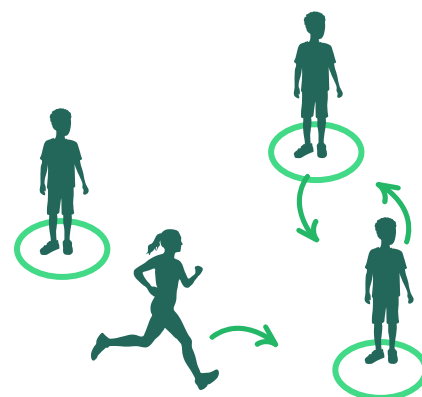
Halvdelen af eleverne sidder og holder hulahopringen vandret. Den anden halvdel leger tagfat således, at der er helle, når man springer ind i en hulahopring. Man skal forlade reden, når holderen siger "ud af min rede".



I stedet for løb kan anvendes hink, hop osv.

Leg: Bytte gårde

Børnene har hver deres "gård" (hulahopring) undtagen en – eller evt. flere, der er "gårdløse". Når to, ved signal til hinanden, bliver enige om at bytte gård, skal de "gårdløse" forsøge at snuppe en af gårdene. Læreren kan give signal til at alle skal bytte.



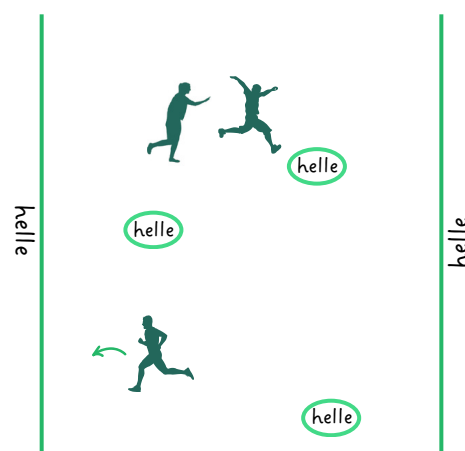
Variationer: Forskellige bevægelsesformer mellem gårdene, være sammen parvis, andre redskaber end hulahopringe.

Leg: Krokodilletagfat

Eleverne skal løbe fra den ene til den anden ende af salen. Hulahopringe er spredt imellem.

Eleverne er medudviklere af legen:

Bevæg dig fra flodbred til flodbred. Der er helle på øerne i floden. En eller flere krokodiller er fangere. Hvad skal der ske, når man fanges? Bliver man krokodillehjælper, bytter man, eller?

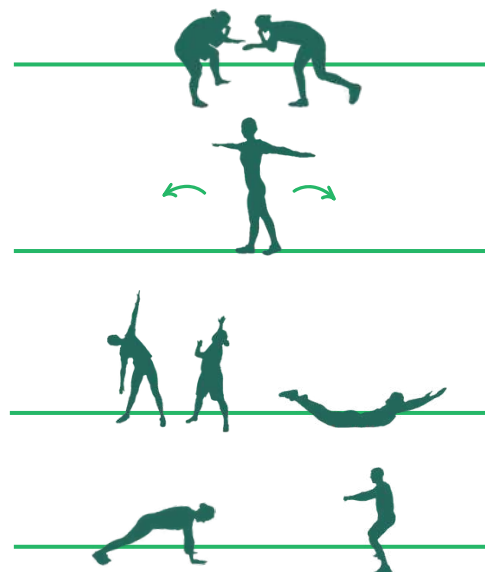


Må der være flere på øerne, og hvor lang tid må man være der?

Opvarmning og grundøvelser

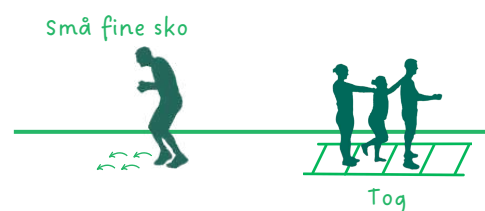
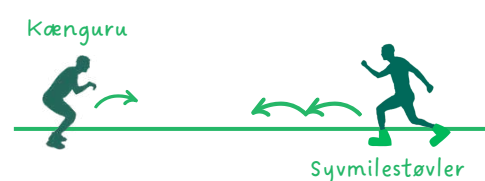
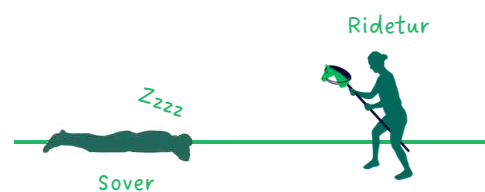
Cirkus - en fantasileg

- Vi kører til cirkus. Løb.
- Elefanter. Gå rundt og hils på hinanden. Hold balancen på et ben.
- Heste. Løb rundt i manegen.
- Linedanser. Gå på stregerne- forlæns og baglæns.
- Klovnen hopper. Ryst med arme, ben, hoved og krop. Sid og drej rundt på bagdelen.
- Søløver. Lig på maven og vip.
- Akrobaten vrider, bøjer og strækker sig. Lav kropsvridning og side bøjning.
- Stærk mand. Lav armbøjning og -strækning. Mave- og rygøvelser.
- Kører hjem fra cirkus. Løber rundt i salen.

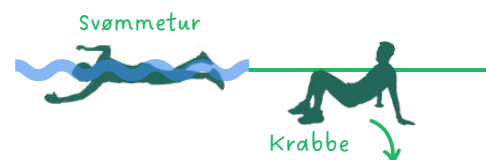


"En dag ud i det blå" – en fantasileg

- Alle sover (ligger på gulvet). Vækkeuret ringer, du strækker dig, vasker dig, får tøj på og spiser morgenmad.
- Du skal ud og ride en tur
 - Løb rundt.
- Du ser kænguruer
 - Hop som en kænguru.
- Du finder "svymilestøvler"
 - Gå med kæmpestore skridt.
- Du skifter til "små fine sko".
 - Trip med små hurtige trin.
- Ud at køre med tog.
 - Gå sammen 4, 5 eller 6. Forreste barn bestemmer, hvor der løbes.
- Du ser trætte bjørne, der lunter af sted.
 - Gå på arme og ben.
- Ud at cykle.
 - Lig på ryggen, støt på albuerne og "cykle" med benene.



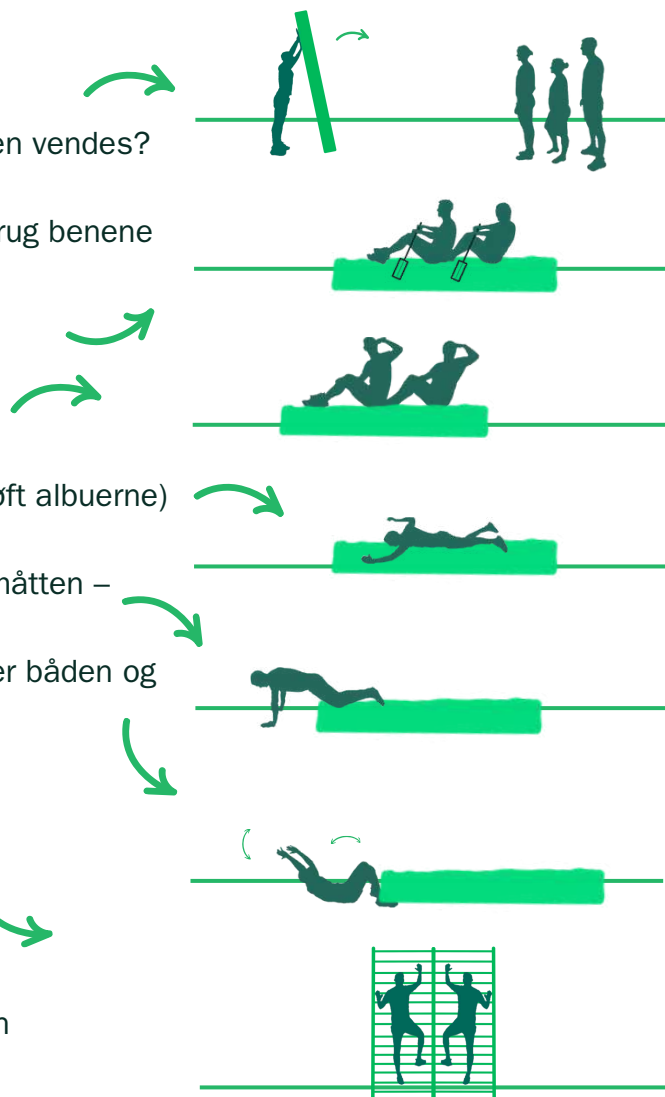
- Du svømmer en tur.
- Der kommer en krabbe.
 - Gå på hænder og fødder med maven opad.
- Du skynder dig op.
 - Danser og hopper for at få varmen.
- Du kører på motorcykel hjem.
 - Løb rundt og sæt lyd på.
 - Find en ribbe og parker din motorcykel.



Gummibåden Gurli – en fantasileg

En tyk måtte er gummibåd. Hvis I har to tykke måtter, kan I lave to grupper med hver sin "båd".

- Båden skal tømmes for vand.
 - 2 rækker – hold afstand. Hvor hurtigt kan den vendes?
- Løft gummibåden ned til vandet.
 - Løfteteknik: Hovedet højt, bagdelen nede, brug benene og løft med ret ryg.
- Ro en tur.
- Nu er vi langt ude på havet.
 - Se om der kommer nogen (kig rundt med kropsvridning).
- Vi skal ud at svømme. Lig på maven og svøm (løft albuerne)
- Pas på! Der er hajer. Hop og råb oppe i båden.
- Båden har tabt luft. Vi må pumpe. Knæene på måtten – arme bøj og stræk.
- Der er kommet vand ind. Lig med fødderne under båden og øs vandet ud bag nakken.
- Vi kan ro videre.
- Pas på pirater.
 - Kravl op på piratskibet (ribben) og kæmp.
- Vi har tilkæmpet os en motor.
 - Nu går det hurtigt hjemad.
- Båden løftes på land.
- Den skal tømmes for vand og males. Tril som en malerrulle.



Leg med tyk måtte

- Løb rundt om måtten.
- Gang rundt om måtten, start med højre fod, mens vi siger:

Højre, højre, højre

Højre fod er meget god

den hopper og danser i støvle og sko Men hva' med den venstre.

Den venstre.

Den venstre danser hop - sa - sa. (Her laves et chassetrin/galophop)

Gentages med start med venstre

- Gang rundt i måtten.
- Hoppe i måtten.
- Skubbe måtten til den anden ende af salen - evt. transportere en kammerat.
- Rejs måtten op på højkant. Børnene placerer sig op ad måtten, strakt krop - armene over hovedet.
- Lad måtten falde - fald med.
- 2 og 2 løb - afsæt - land på måtten. Se om måtten kan flytte sig.
- Løb - afsæt - sjov figur i luften. De andre efterligner. Børnene skiftes til at bestemme.



Fantasileg med tæppefliser

- Flyv. Løb rundt med tæppeflisen over hovedet.
- Land. Sæt dig i dit hus (tæppeflisen er dit hus).
- Løb rundt og se andres huse.
- Gå i motionscenter. Muskeltræning. Armstræk og bøj.
- Løb en konditur.
- Cykle i motionscentret. Siddende cykling på tæppeflisen.
- Med svævefly på stranden.
- Ro en tur. Svøm en tur.
- Der er krokodiller. Spark dem væk.
- I land startes motorcyklen. Stopper ved en skov.
- I skoven hopper vi over træstammer. Hop over tæppefliser.
- Vi kan låne en bil og kører et sted med masser af sol.
- Solbadning på tæppeflisen.
- Solen går væk. Vi løber hurtigt hen til et sted med sol.
- Kører i bil hjem.
- Bilen går i stykker. Vejrhjælp trækker bilen hjem.
- Vi danser diskodans.

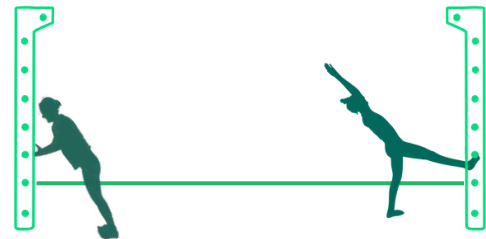


Kongens efterfølger

Den forreste bestemmer hvor - og hvordan gruppen på 4-5 børn løber. På en forudbestemt kommando, går "kongen" bag rækken og en ny bliver konge.

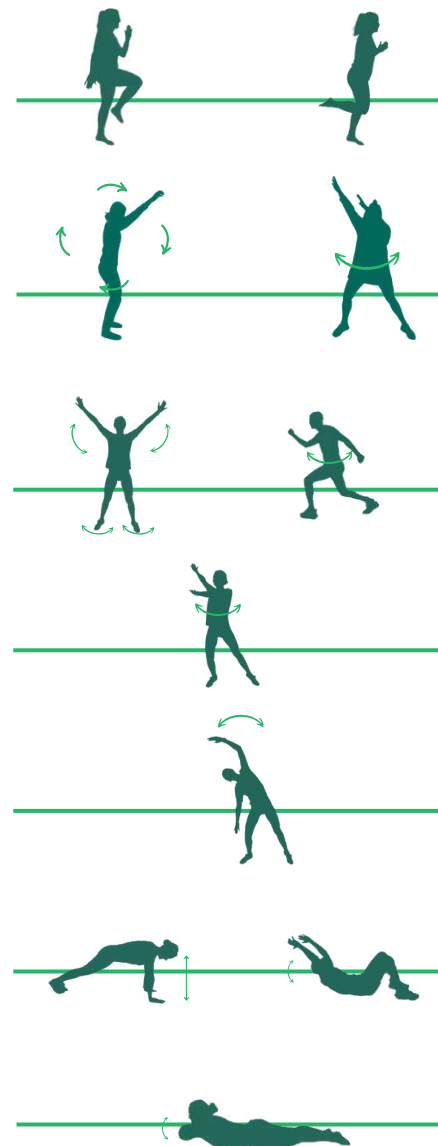
Ved ribben

- "Pumpe vand". Fat i ribben med håndfladen op. Armbøjning og stræk.
- Sæt den ene fod ind i ribben, læn dig tilbage og lav ligevægt.



Træningsserie

- **Gang**
 - 8 gangskridt og 8 hop
 - Tågang mm.
- **Løb**
 - Løb med knæløft
 - Løb med hælspark
- **Sving**
 - Forlæns og baglæns
 - Fra side til side (1-2) rundt (3-4)
- **Hop**
 - Sprællemandshop
 - Skihop
- **Kropsvridning**
 - 2 til venstre og 2 til højre
- **Sidebøjning**
 - 2 til venstre og 2 til højre
- **Håndliggende armstræk- og bøjning**
- **Rygliggende med bøjede knæ**
 - Forsideøvelser
 - Kig på knæ
- **Maveliggende med hænder under panden**
 - Rygbøjninger
 - Albuen fri af gulvet

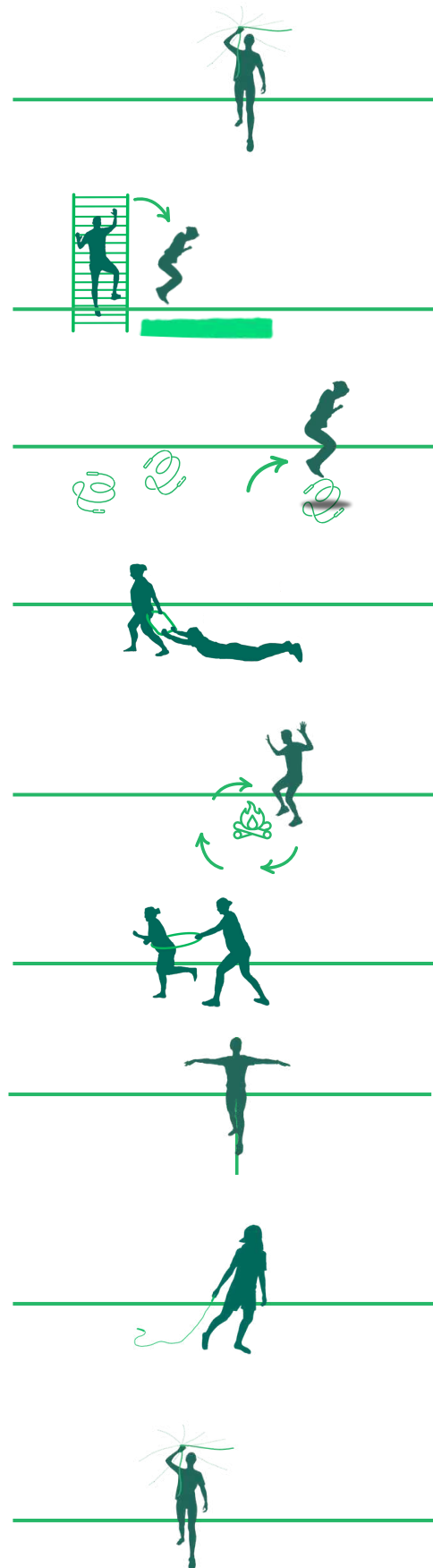


Fantasileg med sjippetov

Eleverne gør de ting, der fortælles om. Hver elev har et sjippetov.

Nu skal vi på en farlig ekspeditionstur til Afrika.

- Vi stiger op i helikopteren og flyver afsted.
 - (Dobbelt tov svinges over hovedet, mens eleverne løber rundt).
- Der er noget i vejen med helikopteren - du bliver nødt til at springe ud med faldskærm.
 - (Kravl op i ribben og spring ned).
- Løb rundt og læg fælder for de farlige dyr i hele junglen.
 - (Tovene spredes som fælder rundt i salen).
- Løb rundt og hop over fælderne - pas på du ikke falder i.
- Der er et dyr i din fælde - du bliver nødt til at trække dit bytte til den nærmeste landsby.
 - (Parvis - den ene er byttet, den anden trækker. Der byttes).
- Da I kommer til landsbyen, bliver indbyggerne så glade for at se jer, at de holder en fest, og I danser rundt om bålet.
- Til afsked får I en hest hver, så I kan ride videre.
 - (Parvis - den ene er hest med tov rundt om maven. Den anden er rytter. Rytteren styrer hesten ved hjælp af tovet. Rid afsted. Byt).
- I kommer til en farlig kløft, som I skal over. Hesten må slippes løs, og I må balancere over kløften på et reb. Pas på - der er langt ned.
 - (Balancere på tovet).
- Nu er I heldigvis ovre på den anden side. Her er skønt, så I lægger jer i græsset. Men pludselig er der noget, der pusler tæt ved jer. Åh nej - en farlig slange!
 - (Løb rundt med slangerne, som bevæger sig. Fat i den ene ende af tovet).
- Pludselig står helikopteren foran jer. I springer ind i helikopteren - og flyver hjem.
 - (Tov over hovedet som propel - flyv afsted, som vi startede).



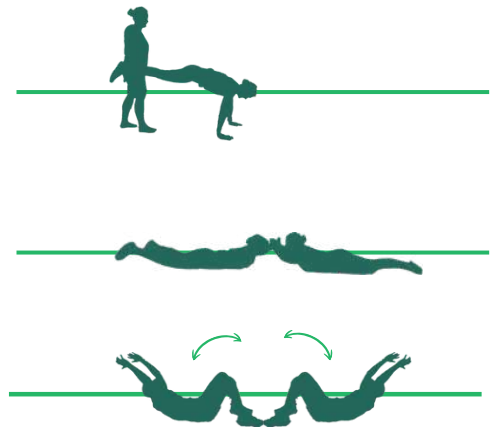
Eleverne arbejder på tværs af salen

- Find en ribbe.
- Løb over og rør modsatte ribbe.
- Hop som kænguru.
- Gå som krabbe.
- Kryb som en krokodille.
- Kravl som en tiger.
- Hop som en hare (overfor hinanden).
- Gå som en bjørn.
- Løb som en hund.
- Den ene danner port - den anden løber igennem og hjem igen.



Parvis grundtræning

- Kør trillebør fra ribbe til ribbe.
- Maveliggende: Klap i makkerens hænder.
- Rygliggende: Rul op og klap i makkerens hænder.

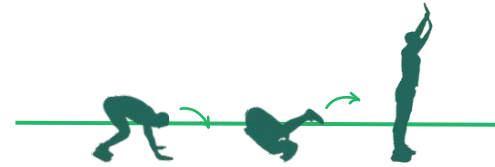


Måtte på langs

Parvis over for hinanden. Byg meget gerne en bakke, så der kommer hældning på måtten.

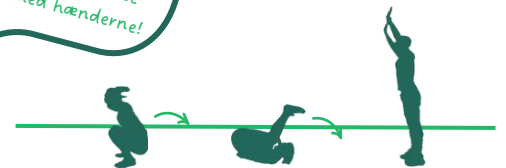
Forlæns rulle

- Hænder på og kig på maven.
- Løft bagdelen og rul.
- Nakken på og fat om knæene.
- Stræk op og kig på øverste ribbe.



Baglæns rulle

- Lig som en skildpadde.
- Kig på knæene.
- Hænderne som "Mickey Mouse-ører".
- Hugsiddende, kig på maven.
- Rul baglæns og træk knæene ind over næsen.
- Skub med hænderne.



Hovedstand

- Sid på knæ tæt overfor hinanden.
- A sætter pande og hænder på. Bagdelen over nakken. Skub benene op.
- B fatter om A's ben og støtter.



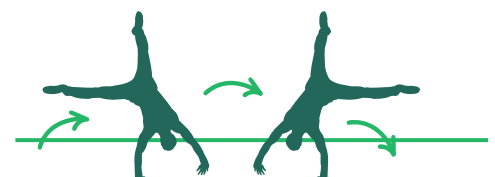
Gå i bro

- Lig på ryggen med bøjede ben. Sæt hænderne bag nakken, så fingrene peger ind mod skuldrene. Tryk fra i underlaget, så du løfter kroppen op i en bro.



Vejrmølle på tværs

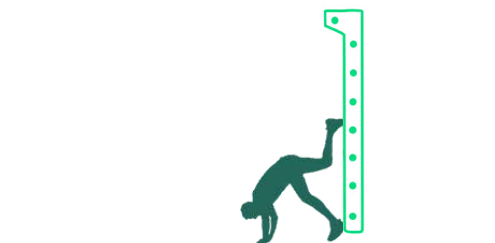
- Vælte som en "bjørn".
- Rytmen: Hånd, hånd, fod, fod.



Rullemåtte langs ribben

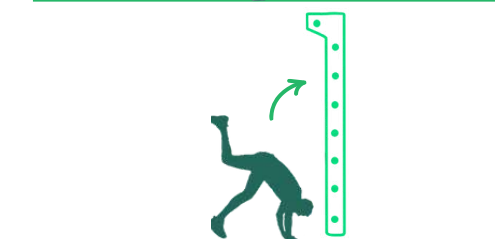
Håndstand

- Kravl baglæns op.



Håndstand

- Hænderne på og kig på nederste ribbe.
- Spark som et fjøl og "fang" ribben med fødderne.
- Stræk op og spænd krop og ben.



Leg i redskaber

Børnene tømmer redskabsrummet. Redskaberne placeres rundt i hele salen.

Stopleg

- Løb rundt mellem redskaberne. Ved signal skal du røre et redskab med en bestemt legemsdel - f.eks.: albue, pande, knæ.

Ruteløb: (Parvis)

- A løber en rute i redskaberne - og kommer tilbage.
- B gentager ruten/bevægelsen.

Løb mellem, over, under og på redskaber

- Løb - hop over redskaberne. Løb og passér redskaberne ved, at du sætter hænderne på redskabet og hopper over.
- Løb - passer redskaberne ved, at du kravler over/under.

Løb parvis

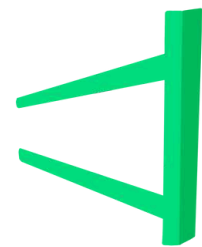
- A bestemmer og B følger efter. Der byttes.

Parvis passér alle redskaber

- I skal parvis have fysisk kontakt med hinanden under hele forløbet.

Førerleg (parvis)

- A fører blind makker rundt i redskaberne. Der byttes.



Bevægelighed

For at undgå skader skal man sørge for at lave strækøvelser, så led og muskler har været i yderstilling, inden man går i gang med springene. Stræk roligt i ca. 30 sek. ved hvert stræk.

Lægmskler

Pres skiftevis venstre og højre hæl i gulvet.

Hasemuskler

Lig på ryggen.

Håndfatning bag på et bøjet ben.

Stræk benet så meget som muligt.

Knæstrækkere (lårets forside)

Stå på et ben, bøj det andet bagop og pres hælen mod balden.

Hold hoftedet strakt ved at presse knæet bagud.

Lårets inderside

Stå med spredte ben, strakte knæ, pres hoften nedad (hold fodsålen i gulvet),

Læn kroppen fremover og støt med hænderne.

Hofteleddets forside

Stå med det ene ben langt foran det andet, bøj forreste og stræk bagerste ben, pres hoften ned mod gulvet.

Rygmuskler/bugmuskler

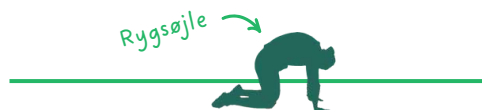
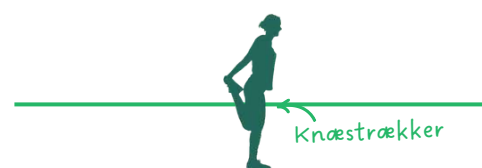
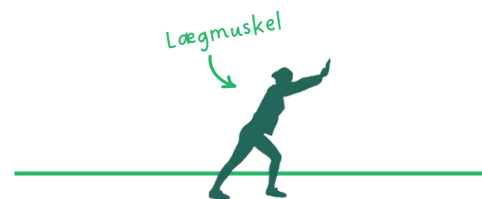
Stræk armene op. Træk roligt bagud.

Rolig sidebøjning til venstre og højre

Rygsøjle

Katten skyder ryg:

- Stå på knæ og hænder
- Skift mellem langsomt at runde og svaje i ryggen.





Redskabsstationer

RULLE OG TRILLE

Rulle

- Læg en skrå kile under måtten. Forlæns og baglæns rulle på skrå kile.
- Lav en serie langs måtten: Rulle – opspring - rulle.



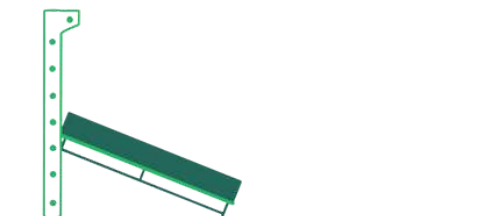
Skrå madras

2 - 3 bænke hæftes fast i bommen.

Den tykke måtte lægges ovenpå bænkerne, så det bliver en skrå bane. Rullemåtter placeres for enden af den skrå måtte. Børnene placeres på hver side som hjælpere, så man ikke kan rulle ud over kanten.

Børnene arbejder på skift.

- Tril ned ad måtten - strakt krop.
- Parvis ligge på hinanden - hovedet hver sin vej - fat i ankler - tril.
- Rulle nedad - forlæns.
- Rulle nedad - baglæns.
- Parvisforlæns rulning ved siden af hinanden (synkront).
- Parvis baglæns rulning.
- Find på nye rulninger - giv dem navne.



BALANCE

Balance

"Linedanseren".

Gå på balancebom og halv multirulle.



Balance - krybe

Krybe henad på bænk/bom.

Krybe under måtte, der ligger på skamler.



Balance - svæv - landing

Kravle op, balancere på "Storebæltbroen".

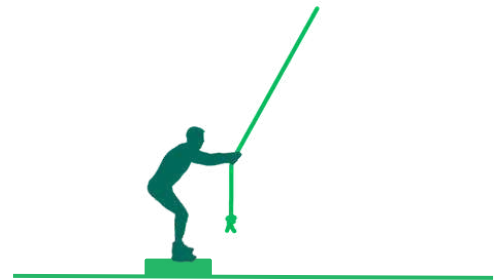
Svæv og landing. IKKE kolbøtte ned!!

Land på benene.



Sving

Sving i tov.
Sving over "krokodillerne".
"Stå på ski": Sving i tovet stående på tæppefliser.



Hænge/svinge i ringe

Lav svalerede i ringene.



Balance - kravle - svinge - rutsje

- Kravl op ad skråtstillet bænk. Hold balancen.
- Rutsch ned ad rulle måtte lagt over to skråtstillede bænke.
- Kravl op ad rulle måtten med et tov og sving ned.

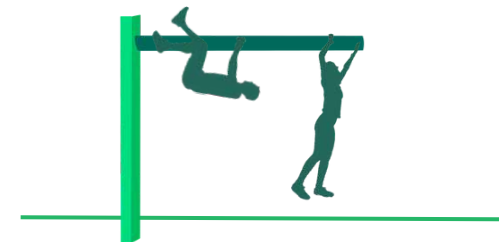
Rutsje

Skråt stillet bænk fra ribbe.
Kravle op. Rutsje ned.

BOM

Bom med måtte under

- Hæng og gå armgang over.
- Kravl i bom som dovendyr.
- Kommandokravl over.



Rotation i bom

Bom med måtte under. Læg dig med hofterne støttende på bommen.
Tommelfingrene fremad, rul rundt om bommen.

HOVED- OG HÅNDSTAND

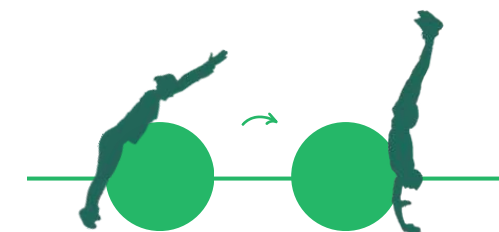
Hånd-/hovedstand

- Hovedstand. Panden på. Kravl baglæns op i ribben til håndstand. Kig på hænderne.
- Hæng som flagermus.

Håndstand over multirulle

Modtagning!

- Stå ved halvmåne med strakte arme.
- Rul om til håndstand med modtagning.
- Spænd ben, kig på fingre.



Hovedet ned – øvelse til flikflak

Modtagning!

Ryg mod multirulle eller redskabstræner. Vælt bagud. Se på fingrene. Stræk armene og hold dem stærke.
Modtagning: Støt under skuldrene og hjælp med at trække benene ned.



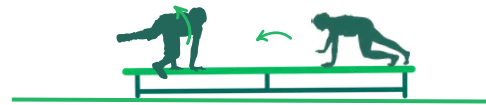
VEJRMØLLER, KRAFTSPRING OG KIP

Løbe - afsæt - vejrmølle

Hop over skumtoppe/plinte. Vejrmølle over.

Løb, afsæt og vægt på armene

1. Gå med fødder og arme på bænke ("bjørnegang").
2. Løb og hop over.
3. Harehop på langs.



Vejrmølle over bænke

Vejrmølle over bænke.

Bevægelsen skal være: hånd, hånd, fod, fod.
Ikke landing på samlede ben.



Vejrmølle – kraftspring

Modtagning!

- Vejrmølle ned ad skråplint.
- Kraftspring over multrulle med modtagning under skulder og ryg.



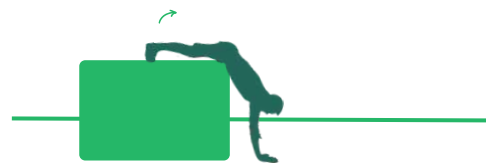
Kip

Modtagning!

Maveliggende på saltoplint.

Kip til håndstand.

(løft hæle - strakte ben). Forlæns rulle ned.



SPRINGBRÆT

Spring over skumplint

Afsæt med samlede ben og armtræk.

Spring over skumplint med spredte ben

- Med eller uden hænder på plinten.



Rulle med afsæt

Afsæt med samlede ben og armtræk.

Kig på kanten, løft bagdelen, sæt hænderne i og rul.

Stræk ud og kig op.



Rulle – høj bane

Modtagning!

Afsæt med samlede ben og armtræk.

Opspring, land, rul eller tril.

Rul direkte efter afsæt - kig på måttekanten.



Rulle til salto

Modtagning!

Modtagning ved overgang fra rulle til salto.

Land på ryggen.

Adskilte knæ!

Modtag bag nakke og på maven.



MINITRAMPOLIN

Afsæt trampolin fra plint

Modtagning!

Hop fra plint. Afsæt i trampolin. Land i blød måtte. Modtagning på ryg og mave.



Gennemspring over hest med bøjler

Modtagning!

Afsæt på mini trampolin, plint eller springbræt. Fat i bøjlerne og skub benene igennem og frem.

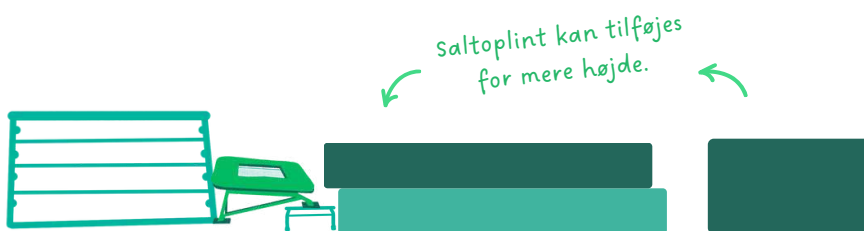


REDSKABSBANER MED MINITRAMPOLIN

Omvendt trampolin

Er velegnet til at øve rotationer.

Modtagning!



Omvendt trampolin bygget op med plint og madras

Modtagning!

Er velegnet til at øve rotationer.



Raketbane

Modtagning!

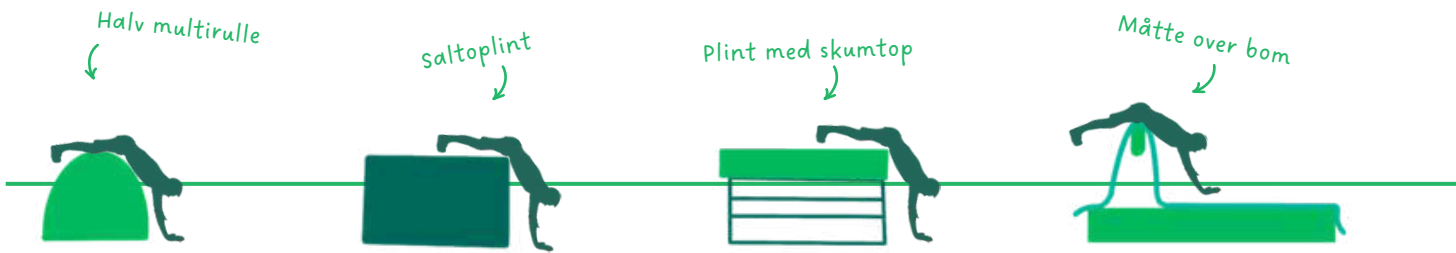
Giver ekstra fart og velegnet til at øve vejrmølle, rondat og kraftspring.



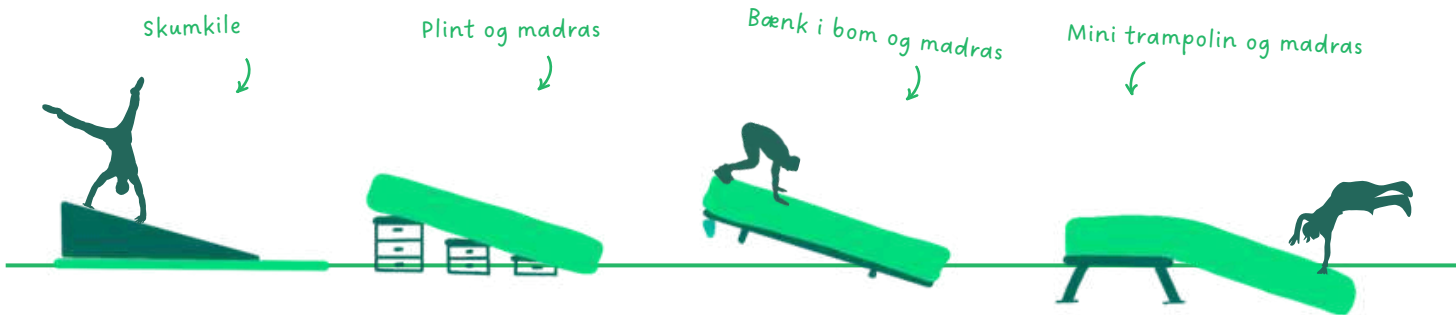
ALTERNATIVE REDSKABSOPSTILLINGER

Kipbevægelse Håndstand

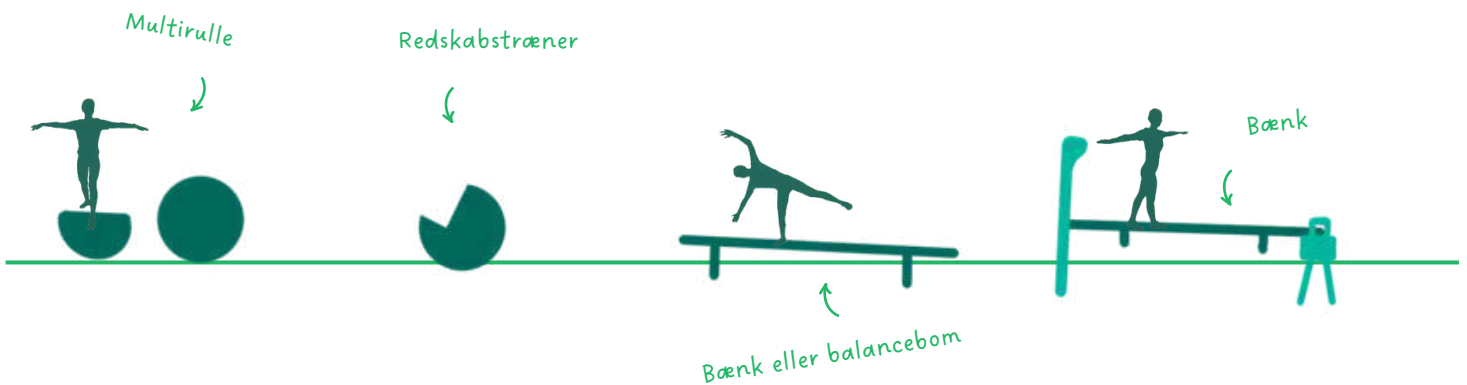
Modtagning!



Vejrmølle Rulle



Balance





Afslutning af timen

Fælles samtale

Dansk Skoleidræt har udgivet en didaktisk dug, der passer til redskabsaktiviteter. Læg duken ud på gulvet og stil jer i en rundkreds om duken. Lad eleverne tale med deres sidemakker om, hvad der har været i spil i dagens undervisning.

Saml op fælles med begreber fra duken.



Stafetløb

Hulahopringe

Læg 4 hulahopringe i den ene ende af salen.
4 rækker i den anden ende af salen. Løb hen til hulahopringen, kravl igennem, løb tilbage og slå den næste i hånden.



Kegle

Stafetløb i hold rundt om en kegle.



”Slædevæddeløb”

To rækker.

På hver række skal eleverne være sammen i grupper af 3.
En sætter sig på tæppeflisen, tag brandmandsgreb med de to andre, som trækker en frem og tilbage. Alle skal prøve en tur.



Leg med faldskærm

- Alle børnene er fordelt rundt om faldskærmen og har fat i kanten med begge hænder.
- Ryst faldskærmen, lav bølger.
- Sidehop rundt, mens I holder fast i faldskærmen.
- Et par enkelte sætter sig på midten af skærmen, mens de andre går rundt med skærmen.
- Skift plads.
- Børnene får et nummer - 2'erne bytter plads - løb under skærmen - 1'erne bytter plads osv.
- Læg flere bløde bolde ind i skærmen og lav popkorn.
- Med bolde på skærmen, tæl til 3. På tre laves en stor bølge, så boldene flyver til alle sider.
- Løft skærmen op:
 - Børnene slipper skærmen, når den er højest oppe. Hvor flyver den hen?
 - Børnene trækker skærmen ned over sig som en dyne, mens de lægger sig ned på gulvet.
 - Børnene danner en iglo ved at trække skærmen ned over sig - og sætter sig indenfor faldskærmskanten.
- Bjørnen sover:
 - Et barn er bjørn og ligger under faldskærmen.
 - De andre går rundt og holder fast i skærmen, mens de synger: *"Bjørnen sover, bjørnen sover i sin lune bolig. Den er ikke farlig, blot at man er varlig, men man skal dog, men man skal dog, aldrig på ham tro."*
 - Når børnene synger "aldrig på ham tro", slipper de - og lader skærmen falde ned over bjørnen, som nu skal vikle sig fri og ud og fange en kammerat. Den, der bliver fanget, skal herefter være bjørn.



Massage til Lille Peter Edderkop

Parvis massage.

A ligger på maven, mens B gør det, der synges om på A's krop. Syng fælles Lille Peter Edderkop og gør følgende:

- Kravle med fingrene op langs kroppen - fra fod til hoved.
- Regnen - fingerspidserne trommer rundt på hele A's krop.
- Skulle væk - stryge kraftigt med hænder fra hoved til fod.
- Solen/tørre - tørre hele kroppen med hænder.

Kravle op igen.

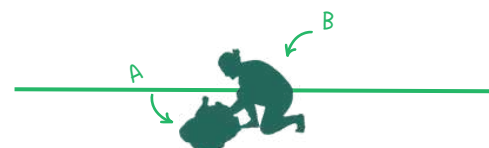
Afslapning

A ligger på maven på to tæppefliser.

B klapper/stryger A på ryggen og benene. Der byttes.

Man kan også tegne med fingeren på ryggen - "gæt, hvad jeg tegner".

Blid/stille musik i baggrunden kan virke afslappende.



Redskaber



Litteraturliste

Bjerre, Johannes. Springgymnastik for drenge. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, 1992.

Danø, Klaus. Redskabsgymnastik i skolen, 1983.

Jørgensen, Henrik Taarsted. Redskabsgymnastik, 2015.

Krabbe, Palle. Hopla akrobat. Bogforlaget DUO, 1986.

Kristensen, Ole Søbye. Idræt i indskolingen. Skoleidrættens forlag, 1987.

Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for indskolingen. Gymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1993.

Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for mellemtrinnet. Gymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1995.

Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for mellemtrinnet. Redskabsgymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1997.

Tybjerg-Pedersen., E. L. Idræt er også teori. Gyldendal, 1992.

Ørn, G. B. Gymnastikaktiviteter med børn, 1986.



dansk

Skoleidræt