

Lærervejledning

Mission Motorik -til idrætsfaget

Mission Motorik er udviklet af Dansk Skoleidræt i forbindelse med projektet "Motorik i indskolingen", som er støttet af Undervisningsministeriet. "Mission Motorik" er et bud på et interaktivt undervisningsredskab i form af en dug til idrætsundervisningen, der med grovmotoriske aktiviteter og legende elementer på en sjov og inkluderende måde udfordrer og træner elevernes motoriske evner gennem leg, fantasi og samarbejde. Materialet er simpelt opbygget og let at indarbejde i idrætsundervisningen såvel udendørs som indendørs.

Med Mission Motorik får I et materiale som:

- på en ny og sjov måde træner elevernes grovmotoriske færdigheder.
- har fokus på glæden ved bevægelse.
- lægger op til at eleverne kan være undersøgende, kreative og medskabende.
- er let at igangsætte og indtænke i undervisningen.
- både har fokus på det store fællesskab samt på at den enkelte elev lykkes.

Formål

Mission Motorik er et materiale, som har til formål at udvikle elevernes motoriske kompetencer gennem en legende, udfordrende og kreativ tilgang, hvor fokus er rettet mod, at den enkelte elev oplever at have evner, mod og lyst til bevægelse. Mission Motorik gør det muligt at anvende motorikfremmende aktiviteter blandt alle elever med fokus på elevernes styrker og muligheder samt forståelse for, at eleverne er på forskellige niveauer i deres motoriske udvikling. Samtidig kan materialet være med til at give eleverne en mere teoretisk forståelse for, hvordan deres motoriske kompetencer udvikles i forskellige trin. En grundforudsætning for at elevernes motoriske kompetencer udvikles er, at disse kompetencer løbende udfordres og vedligeholdes på en sjov, legende og udfordrende måde. Mission Motorik gør det let og enkelt at arbejde lige netop med dette i idrætsundervisningen.

Målgruppe og fag

Mission Motorik er udviklet til idrætsfaget og målgruppen er 0.-3. klasse.

Materialet er udviklet til idrætsfaget, men Mission Motorik kan let tages med ind i klassen eller bruges i frikvarteret, som en sjov og aktiv pause med få didaktiske greb og tilretning af enkelte aktiviteter. Det har også anvendelsesmulighed i skolefritidsordningen, hvor materialet én til én kan bruges som en sjov bevægelsesaktivitet. Selve Motoriktrappen kan anvendes efter behov, men figuren er mest henvendt til idrætsfaget.

Undervisningsmaterialet

Undervisningsmaterialet er bygget op omkring aktiviteten Mission Motorik og indeholder derudover Motoriktrappen.

Mission Motorik

Mission Motorik tager afsæt i otte motoriske fokuspunkter, som er gennemgående. De otte motoriske fokuspunkter er:

- Ase og mase – aktiviteter, der stimulerer den proprioceptive sans, som har stor betydning for vores kropsbevidsthed. Det er aktiviteter med fokus på modstand på/i bevægelserne.
- Krybe og kravle – aktiviteter, der udvikler kropsstyrken og evnen til at koordinere. Der arbejdes i høj grad med den proprioceptive sans. Krybe foregår ved, at eleven bevæger sig på maven, og når eleven kravler, sker det på hænder og knæ/fødder.
- Snurre og dreje – aktiviteter, der involverer rotation af kroppen (eller dele af kroppen), og derved er med til at stimulere den vestibulære sans. Sansen stimuleres i høj grad ved ændringer i hovedstilling samt gennem accelererende og decelererende bevægelser.
- Hænge, svinge og gynge – aktiviteter der specielt udfordrer elevernes overkropsstyrke, da de skal kunne bære deres egen vægt i armene. Svinge og gynge er fokuspunkter, der involverer at eleverne bevæger sig frem og tilbage i luften, og hvor særligt kropskontrol, koordination og evnen til at afstemme bevægelse og tid, trænes.
- Balance – evnen til at opretholde kroppens position, uanset om man er stillestående (statisk balance) eller i bevægelse (dynamisk balance). Balancen er tæt forbundet med den proprioceptive og vestibulære sans, og er grundlæggende for at kunne udføre forskellige bevægelser sikkert og effektivt.
- Gang og løb – motoriske færdigheder, som involverer en høj grad af koordination og kontrol af forskellige muskelgrupper samtidig. Det kræver en sekvens af rytmiske og koordinerede bevægelser over flere led.
- Kaste og gribe – aktiviteter, der kræver stor kropskontrol og som stimulerer den proprioceptive sans. At kaste indeholder derudover elementer af styrke og timing, mens det at gribe i høj grad træner elevernes øje-hånd koordination samt reaktionsevne.
- Hoppe – aktiviteter, der kræver styrke i benene, balance og koordination, da eleverne skal kunne sætte af, så denne løfter sin krop fra underlaget og lander sikkert igen.

Mission Motorik består af i alt 62 felter med forskellige aktiviteter. Aktiviteterne på felterne tager afsæt i de otte motoriske fokuspunkter, hvilket synliggøres med otte forskellige farver. Der er otte forskellige aktiviteter til fokuspunkterne ase/mase, krybe/kravle, snurre/dreje, hænge/svinge/gynge, balance og gang/løb. Der er 2x4 aktiviteter til kaste/gribe samt 6 aktiviteter til fokuspunktet hoppe.

Banen er bygget op uden et decideret start- og målfelt, så eleverne har tid til at fordybe sig, eksperimentere samt øve sig på de udfordringer, de møder undervejs, da de ikke skal nå i mål. Tankerne med Mission Motorik er, at eleverne er sammen parvis, når de bevæger sig rundt på banen, og her kan du med fordel overveje, hvordan parrene sammensættes. Det kan være godt at overveje spørgsmålet: "Hvad ønsker jeg, elevernes udbytte af dagens Mission Motorik er?"

Felterne

Du bør overveje, om alle aktiviteterne knyttet til de enkelte felter skal gennemgås fælles inden igangsætning, om aktiviteterne tages løbende, om beskrivelserne lægges ud til eleverne, som selv skal læse dem eller noget helt fjerde.

Du kan også vælge en tilgang, hvor eleverne ikke kender til aktiviteterne bag felterne. På den måde skal eleverne med udgangspunkt i illustrationen på det pågældende felt, og de muligheder omgivelserne rummer, selv udtænke hvilke aktive handlinger, de skal udføre og dermed bruge deres fantasi til selv at skabe motorikfremmende aktiviteter.

Banen

Som idrætslærer kan du have forskellige didaktiske overvejelser omkring, hvordan eleverne skal bevæge sig rundt på dugen. Vi foreslår, at alle starter i motorikcirklen, hvor du igangsætter en fælles aktivitet (forslag til fælles aktiviteter findes under aktivitetsbeskrivelser). Når den fælles aktivitet er afsluttet, starter eleverne parvis deres tur rundt på forhindringsbanen. Her er forskellige måder, hvorpå eleverne kan bevæge sig rundt:

- Parrene flytter ét felt ad gangen. De skal hele tiden flytte sig fremad og må kun ændre retning, når de når til et felt med flere muligheder.
- Parrene slår med en terning, og rykker det antal felter, som øjnene viser. De skal hele tiden flytte sig fremad og må kun ændre retning, når de når til et felt med flere muligheder.
- Parrene slår sten, saks, papir med hinanden, vinderen bestemmer antal felter og parret rykker (mellem 1-3 felter). De skal hele tiden flytte sig fremad og må kun ændre retning, når de når til et felt med flere muligheder.
- Parrene flytter sig frit rundt mellem felterne og bestemmer selv hvilket felt, de rykker hen på samt hvilken retning, de vælger at flytte rundt.

Når et par lander på et felt, skal de udføre den aktivitet, som illustrationen på feltet viser (der findes beskrivelser til alle felterne under aktivitetsbeskrivelser). Når aktiviteten er udført, flytter parret videre til et nyt felt. Det er op til det enkelte par, hvor længe de vil arbejde med hver aktivitet, og dermed også hvornår de har klaret den enkelte aktivitet og kan rykke videre.

Vi foreslår, at der anvendes ærteposser, drikkedunke, sko eller lign., som 'brikker' til at flytte rundt på pladen.

Aktiviteten stopper når...

Mission Motorik er tænkt som en "evighedsbane", hvor eleverne bliver ved at flytte rundt, indtil læreren siger "stop". Der er som udgangspunkt derfor ikke tænkt nogen egentlig afslutning ind i aktiviteten.

Som idrætslærer kan du vælge, at parrene skal lave mindst én aktivitet indenfor hvert fokuspunkt (farve), og at spillet slutter, når et par har været igennem alle fokusområder. Du kan også forudbestemme en fælles rute, som eleverne skal gennemføre, hvor motorikcirklen kan være både start og mål. Ved begge fremgangsmåder skal du dog være bevidst om, at grundtanken med at eleverne får tid til at udforske de forskellige aktiviteter i eget tempo og ud fra egne forudsætninger mindskes. Et konkurrenceaspekt vil ofte ændre fokus fra at dygtiggøre sig/øve sig i aktiviteten til i stedet at gennemføre hurtigst muligt.

Aktivitetsbeskrivelser

Mission Motorik er opbygget af en cirkel, hvori de motoriske fokuspunkter står skrevet. Rundt omkring cirklen er alle de små felter, der tilsammen udgør den bane, eleverne kan bevæge sig rundt på. Nedenfor findes først beskrivelser af ti fælleslege, som hele klassen/elevgruppen kan lege sammen, før de parvis begynder at flytte rundt på dugen. Efter de ti beskrivelser kommer beskrivelserne af alle felterne på banen opdelt i fokuspunkter.

Alle beskrivelser af aktiviteter kan findes på [Aktivitetsdatabasen](#).

Fælleslege
<p>Naturkatastrofe: Underviseren står i midten af lokalet, og eleverne placerer sig rundt i lokalet. Underviseren er en radar, som drejer roligt rundt om sig selv og strækker sin ene arm ud foran sig. Det gælder for eleverne om at undgå radaren (armens retning) ved at dukke sig eller lægge sig på gulvet, når radaren peger i deres retning.</p> <p>Underviseren kan også komme med nogle kommandoer på naturkatastrofer:</p> <p>Jordskælv: Eleverne lægger sig fladt på maven med arme og ben ud til siden.</p> <p>Orkan: Eleverne samles i én stor klump for at passe på hinanden.</p> <p>Tornado: Eleverne drejer rundt om sig selv.</p> <p>Oversvømmelse: Eleverne kravler op i ribberne/andet højt sted.</p> <p>Vulkanudbrud: Eleverne bevæger sig på stedet med hurtige skridt.</p> <p>Eleverne skal blive ved at udføre kommandoen, indtil der kommer en ny kommando, men stadig undvige radaren.</p>
<p>Den Kinesiske Mur: Eleverne (turisterne) placerer sig i den ene ende af lokalet. Der udvælges to til tre elever, som skal være den kinesiske mur. De placerer sig i midten af lokalet/banen. Alle elever skal kravle på knæ og hænder.</p> <p>På signal fra underviseren skal turisterne forsøge at komme forbi Den Kinesiske Mur og ned i den anden ende af lokalet/banen, hvor de afventer nyt signal fra underviseren. Når en elev i den kinesiske mur får fat i en turist, gælder det om at få turisten lagt ned. Lykkes dette, bliver turisten en del af Den Kinesiske Mur i næste runde. Flere elever i Den Kinesiske Mur må gerne hjælpe hinanden med at få nedlagt turisten. Turisten forsøger selvfølgelig at kæmpe imod.</p>
<p>Egern og ræv: Der udvælges én elev, som er ræv, mens alle andre klatrer op i ribberne og er egern. Ræven kan ikke klatre, men vil gerne fange de små egern, når de kommer ned fra deres træer for at samle forråd. Aftal på forhånd, hvad der skal gælde som forråd, fx ærteposer eller tennisbolde. Egernene skal kravle ned fra træerne og hente forråd, og ræven skal forsøge at fange egernene, når de kommer ned. Så længe et egern har en pote på jorden, kan de blive taget af ræven, så det gælder om at klatre op i et træ i en fart. Egernene skal hente så</p>

meget forråd som muligt, men må kun være i træerne i 10 sekunder ad gangen. Forrådet placeres enten i en kegle, der er sat fast ved øverste ribbe eller 'kastes' ned bag ribben og ender på gulvet. Når et egern bliver fanget, bliver denne til en kødædende plante, som skal stå der, hvor han/hun blev fanget af ræven. De kødædende planter skal med armene fange et andet egern, og herved lives den kødædende plante op og er egern igen, mens det fangede egern bliver kødædende plante.

Frugt appelsinen: Eleverne inddeles i hold á fire. På hvert hold er eleverne sammen i par, som hver får udleveret en appelsin (ærtepose, ballon eller lign.) Eleverne skal fragte deres "appelsin" ned i den anden ende ved at holde den mellem deres pander. Appelsinen skal placeres i modsatte ende. Når dette er gjort, kan næste par fra holdet fragte næste appelsin ned i modsatte ende, mens første par går på tæer tilbage. Prøv derefter at eleverne skal hente appelsinen ved at gå på hæle derned og fragte "appelsinen" på foden tilbage til holdet igen. Brug en ærtepose.

Fang sælen Hr. Isbjørn: Udpeg en isbjørn. Alle andre end isbjørnen lægger sig på maven i den ene ende af lokalet med armene tæt ind langs kroppen. De er nu sæler. Nu skal alle sælerne over til den anden ende, hvor der er mange sild - uden at bruge arme eller ben. Sælerne skal krybe sig afsted til den anden ende. For isbjørnen gælder det om at vende sælerne om på siden, så sælerne forvandler sig til isbjørne, og nu kan hjælpe med at vende de øvrige sæler. De sæler, som kommer over på den anden side, kan spise sig mætte i sild.

Start evt. med en lille bane.

Kravletog: Alle eleverne stiller sig på en lang række i kravlestilling. Hver elev tager fat i anklerne på personen foran sig – lige som vogne, der er hængt på hinanden.

Alle skal nu kravle i pasgang uden at "vognene" hængtes af. Til sidst laves en "togulykke" ved, at alle vælter til samme side.

Fang kravleren: Del rummet op i to zoner:

- Zone 1: Krabbegang
- Zone 2: Baby-kravl

Der er fangeleg i hele rummet (begge zoner). Den zone eleven befinder sig i, bestemmer hvilken bevægelsesform, eleven skal bevæge sig i. Det samme gælder fangerne.

Der udpeges 1-2 fangere (alt efter gruppens størrelse), som skal fange de andre. Bliver man fanget, er man selv fanger og skal fange de andre. Den sidste, der er tilbage, får lov til at vælge en øvelse, som alle skal gentage 10 gange (fx englehop).

Packman: Eleverne går sammen i par. Den ene elev skal have bind for øjnene. Rummet afgrænses. Alle de "blinde" stiller sig i kravle-stilling i det afgrænsede rum, mens de "seende" stiller sig uden for det afgrænsede rum.

Imens udpeges en af de blinde som fanger (packman). Alle de blinde (inkl. packman) bliver dirigeret af deres seende holdkammerat. Det gælder for packman om at fange alle de blinde. Bliver en blind fanget, bliver denne og dens makker fanger.

Skift rolle, så den seende bliver blind og den blinde bliver seende, når alle er blevet fanget.






Varm kartoffel: Alle eleverne hinker rundt på ét ben mellem hinanden. Én elev har en skumbold i hånden. Denne bold skal nu afleveres til en anden deltager, der forsøger at hinke væk (undgår at modtage bolden). Når en ny deltager berøres med bolden, er det hans/hendes tur til at hinke rundt og forsøge at aflevere bolden til en ny deltager.

Legen fortsættes i et fastsat tidsinterval.




Fragt bomben: Del eleverne op i hold af 3-4 personer. Det gælder for hvert hold om at fragte "bomber" (ærteposer el.lign.) først til den anden ende.






Banen er bygget op af tre stationer. Ved hver station stiller en elev fra hvert hold sig. Første elev starter fra startstedet. Eleven går krabbegang med en ærtepose hen til næste station/kegle, hvor elev nr. 2 venter, og får fragtet ærteposen over på holdkammeratens mave uden at bruge hænderne. Elev nr. 2 fragter ærteposen videre til elev nr. tre, mens elev nr. 1 går krabbegang tilbage for at hente en ny ærtepose. Når elev nr. 3 har fået ærteposen fra elev nr. 2, fragtes ærteposen i mål. Sådan fortsætter de, indtil alle 4 ærteposer er i mål.






Herunder findes beskrivelserne af alle felterne på banen.

Ase og mase	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Koen og træet: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) stiller sig på knæene og er et træ. Den anden (B) kravler på knæ og hænder og er en ko. Koen skal nu klø og mase sig op ad træet, mens træet forsøger at holde balancen og stå imod. Koen må gerne klø forskellige kropsdele op ad træet, fx hornene (hovedet), maven, numsen, ryggen, osv. Byt undervejs.</p>
	<p>Pladespilleren: Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på hænder og knæ og er pladespilleren. Den anden er pladen, som lægger sig på maven og drejer rundt på pladespillerens ryg.</p>
	<p>Blæksprutte: Eleverne er sammen to og to. Den ene suger sig fast til gulvet som en blæksprutte, mens den anden forsøger at løsne og evt. vende blæksprutten.</p>
	<p>Flyttemænd: Eleverne er sammen to og to. De sætter sig med ryggen til hinanden og holder armkrog. Det gælder om at flytte/skubbe makkeren så meget, man kan.</p>
	<p>Lægge arm: Eleverne går sammen to og to og lægger sig på maven overfor hinanden med nogle meter imellem sig. Eleverne skal nu trække sig frem mod hinanden ved kun at bruge armene. Når de mødes, skal de forsøge at lægge arm. Når der er fundet en vinder, skubber de sig tilbage igen, inden en ny omgang starter. Prøv med begge hænder.</p>

	<p>Kæmp: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) lægger sig på ryggen eller maven på gulvet, og den anden (B) lægger sig ovenpå A. Det gælder nu for A om at komme fri og op at stå, mens det for B gælder om at forhindre dette.</p>
	<p>Hanekampen: Eleverne er sammen to og to. Det gælder om at få makkeren ud af balance. Der hoppes på ét ben med hænderne foldet på brystet. Der må skubbes med overkroppen. Når den ene sætter begge ben på jorden, er dysten slut, og der kan startes forfra.</p>
	<p>Trække over gulv: Eleverne er sammen to og to. Den ene lægger sig på maven, mens den anden stiller sig ved den liggende makkers hoved med sine ben på hver side af hovedet (tæt ved ørerne). Makkerparret skal kigge samme vej. Den liggende elev tager med sine hænder fat om den stående makkers ankler, så de på den måde hænger sammen. Den stående makker går nu i roligt tempo frem i små og rolige skridt. Makkeren holder fast i anklerne, og når den liggendes arme er udstrakt, trækker denne sig frem i armene – så langt, at den liggende nu igen har sit hoved mellem den gåendes ben. Fortsæt og byt undervejs.</p>

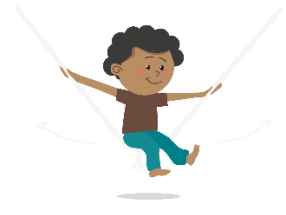
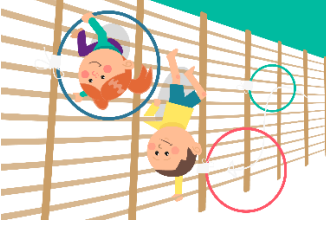



Krybe og kravle	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Over/under: Eleverne er sammen to og to. De kravler over/under/rundt om/igennem forskellige redskaber, fx skumplinte, stole, bænke, borde eller madrasser.</p>
	<p>Bro: Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på underarme og fødder og laver en lav bro, som den anden kryber igennem. Skift og gentag.</p>
	<p>Larven: Eleverne er sammen to og to. De skal hver især lave en larve, ved at stå på knæ med hænderne så langt fremme på gulvet som muligt og kravle knæene frem til hænderne.</p>


	<p>Elefantkravl: Eleverne er sammen to og to. De skal hver især kravle på tåspidser med helt strakte ben og med hænderne så langt fremme som muligt.</p>
	<p>Spiderman: Eleverne er sammen to og to. De skal kravle på tåspidser og fingerspidser som Spiderman.</p>
	<p>Krabbegang: Eleverne er sammen to og to. De bevæger sig hver især i krabbegang (forlæns, baglæns, sidelæns). Prøv også krabbegang med hoften så højt oppe som muligt.</p>
	<p>Klap hånd: Eleverne er sammen to og to og stiller sig overfor hinanden i kravleposition = på hænder og knæ. Det gælder for eleverne om at ramme den andens hånd. Prøv også en lidt sværere version: Eleverne skal stå med udstrakt krop - altså på hænder og på fødder/tæer (i planke).</p>
	<p>Kravl pasgang: Eleverne er sammen to og to. De skal hver især kravle pasgang (højre arm, højre ben samtidigt) fremad, sidelæns og baglæns.</p>

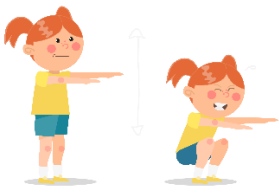
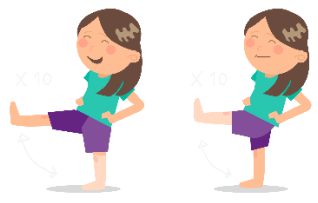




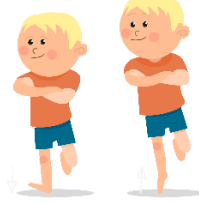
Snurre og dreje	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Gigantiske mavebøjninger: Eleverne er sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med fødderne i gulvet og bøjede knæ. Den anden sætter sig ved makkerens fødder og holder fast i dennes knæhaser. Det gælder for den liggende elev om at komme op i en mavebøjning – og helt op at stå i én bevægelse. Fra rygliggende til stående i én bevægelse. Eleven, som holder fast i knæhaserne, hjælper med bevægelsen. Eleverne bytter efterfølgende.</p>
	<p>Rul og hop: Eleverne er sammen to og to. Den ene elev lægger sig på gulvet og ruller under den anden elev, som samtidig hopper over den trillende makker.</p>
	<p>Roterende hinkebane: Eleverne er sammen to og to. Lav eller tegn hinkebanen i det rum, hvor aktiviteten foregår. Hinkebanen skal indeholde enkelt og dobbelt felter, hvor det er tydeligt at se forskel.</p> <p>Progression 1: hink frem gennem banen. Når du rammer et dobbeltfelt, lander du med ét ben i hvert felt. Når du når enden roteres der 180° og du hinker tilbage igen.</p> <p>Progression 2: Der hinkes på ét ben, og når du hinker ind og ud af et dobbeltfelt skal du rotere 90°. Udfordr dig selv med hvilken vej, du roterer.</p> <p>Hinkebane 3: Der hinkes på ét ben, og når du hinker ind og ud af et dobbeltfelt skal du rotere 180°. Udfordr dig selv med hvilken vej, du roterer. Når du når enden roteres 360°, og du hinker tilbage igen. Når du kommer tilbage til udgangspunktet, skal du prøve, hvor meget du kan rotere i et hop.</p>
	<p>Rullepølsen: Eleverne er sammen to og to. Den ene ruller hele vejen ned ad en rullemadras. Der kan være små forhindringer undervejs, som de skal rulle over/under. Makkeren hjælper med at trille. Skift og gentag.</p>
	<p>Dobbelt rullepølse: Eleverne er sammen to og to. Eleverne ligger ved siden af hinanden og skal nu skiftevis trille hen over hinanden på rulle madrassen, indtil de når enden.</p>







	<p>Karrusellen: Eleverne er sammen to og to. Den ene elev lægger sig på ryggen med strakt og spændt krop. Den anden tager fat omkring anklerne og løber nu så hurtigt som muligt 5 omgange rundt om den liggende så denne snurrer rundt. Derefter er det 5 omgange den modsatte vej. Derefter bytter de plads.</p>
	<p>Snurretur: Eleverne er sammen to og to. Eleverne snurrer rundt indtil de falder/mister balancen og ender i en ny stilling. Eleven bestemmer nu et dyr, som de synes passer til stillingen og bevæger sig som dyret tilbage til banen.</p>
	<p>Hold bolden i luften: Eleverne er sammen to og to og stiller sig overfor hinanden med en træningsbold eller lignende mellem sig (på maven). De skal nu samtidig dreje én omgang uden at tabe bolden. De skal hele tiden have kontakt med bolden.</p> <p>Ekstra udfordring: de skal kravle over/under hinanden.</p>



Hænge, svinge og gyng	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Hæng i: Eleverne er sammen to og to. Eleverne kravler op i ribberne og tager fat så højt oppe de tør/har lyst. De skal nu hænge i armene så længe, de kan.</p>
	<p>Sving i reb: Eleverne er sammen to og to og skal svinge sig i et reb fra A-B (eks. fra én stålplint til en anden) uden at røre gulvet.</p>
	<p>Akrobatik: Eleverne er sammen to og to. De skal nu undersøge og afprøve, hvor mange måder de kan hænge på med de redskaber, der er til rådighed.</p>

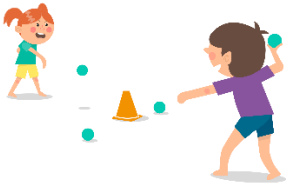



	<p>Gyngen: Eleverne er sammen to og to. To reb bindes sammen til en gyng. Eleverne skal nu skiftevis gyng hinanden, eller forsøge at gyng i takt.</p>
	<p>Forhindringsribberne: Eleverne er sammen to og to. Placér et par hulahopringe på ribberne, så de stikker ud i lokalet. Eleverne skal klatre op/ned/igennem hulahopringe, der er sat fast på ribben.</p>
	<p>Op op op: Eleverne er sammen to og to. De skal skiftevis eller på samme tid klatre i tov, som hænger ned fra loftet.</p>
	<p>Vandret klatring: Eleverne er sammen to og to. De skal klatre vandret hen ad alle ribberne. De kan enten gøre det på samme tid, eller den ene kan klatre, mens den anden støtter fra jorden.</p>
	<p>Sving på bom: Eleverne er sammen to og to. På skift hopper de op og griber fat i bommen. Eleven skal nu svinge frem og tilbage på bommen hængende i armene. Hvis de kan og tør, kan øvelsen også laves hængende i benene. Makkeren støtter. De skifter undervejs.</p>







Balance	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Gå på line: Eleverne er sammen to og to. De skal på samme tid balancere med ærtepose eller lign. på hoved, skulder, arm, nakke osv. Prøv at gøre det samme som makkeren.</p>

	<p>Knæbøjning: Eleverne er sammen to og to. De placerer sig overfor hinanden og tager evt. hinanden i hænderne. De skal nu lave squats på samme tid. Prøv både med åbne og lukkede øjne.</p>
	<p>Storken: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de løfte det ene ben til en vinkel på 90° og gentage 10 gange. Skift ben. Prøv også med lukkede øjne.</p>
	<p>Balancestorken: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de stå på højre ben, mens venstre knæ og højre albue rammer hinanden og føres tilbage til udstrakt position. Gentag med venstre ben.</p>
	<p>Rundtur: Eleverne er sammen to og to og holder hinandens venstre fod oppe ved egen hofte. Nu skal eleverne danse rundt én omgang den ene vej og derefter én omgang den anden vej. Bagefter skiftes ben. Forsøg evt. at lave øvelsen i takt med andre par.</p>
	<p>Balancekamp: Eleverne er sammen to og to og sidder på hug over for hinanden med håndfladerne mod hinanden. Nu gælder det om at få skubbet den anden ud af balance, så man falder på halen eller må støtte med hænderne.</p>
	<p>Tudse trick: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de hver især forsøge at lave en tudse. Sæt dig på hug og placer håndfladerne i gulvet. Placer nu albuerne, så de rammer knæene. Prøv at lægge al vægt over på håndfladerne, så fødderne løftes fra gulvet og hovedet føres fremover. Hold balancen i et par sekunder, evt. med hjælp fra makkeren.</p>
	<p>Fod balance: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de bevæge sig fra hæl til tå, ved at stå på et ben, gå op på tæer og langsomt ned igen - stå på hæl, tå, hæl, tå, osv. Skift ben.</p>

Gang og løb	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Kongens efterfølger: Eleverne er sammen to og to. Elev A fører an med forskellige gangarter og løbvariationer, mens elev B følger efter og gør det samme. Byt efterfølgende.</p>
	<p>Blind med førerhund: Eleverne er sammen to og to. Den "blinde" elev lukker øjnene og føres derefter rundt i lokalet af den anden elev (førerhunden). Førerhunden kan både styre den blinde ved at gå foran (den blinde har hænderne på skulderne af førerhunden) eller ved at gå bagved (førerhunden har hænderne på skulderne af den blinde).</p>
	<p>Fang flaget: Eleverne er sammen to og to. Elev A skal forsvare et flag (ærtepose, flaske, sko eller lign.) som er placeret inde i en hulapring. Elev B skal forsøge at røre flaget. Der skiftes efter bestemt tid eller efter aftale. Der må ikke ases og mases.</p>
	<p>Gakkede gangarter: Eleverne er sammen to og to. Eleverne skal gå på så mange fjollede og skøre måder, som de kan finde på. Afprøv gerne hinandens gakkede gangarter.</p>
	<p>Fælles "løb": Eleverne er sammen to og to. Eleverne stiller sig ved siden af hinanden. Elev A tager fat med højre hånd om elev B's venstre ankel, og elev B tager fat med venstre hånd om elev A's højre ankel. De skal nu arbejde sammen om at bevæge sig fremad.</p>
	<p>Trillebør: Eleverne er sammen to og to. Elev A lægger sig på gulvet således kun tæerne og hænderne rører gulvet, og kroppen er strakt som en planke. Elev B løfter elev A i benene (omkring knæet) og går nu i roligt tempo "trillebør" med elev A. Skift undervejs. Jo tættere på hoften der løftes, desto nemmere er det for "trillebøren".</p>

	<p>Knæ-gang: Eleverne er sammen to og to. De stiller sig på knæene og skal på samme tid gå på knæ forlæns og baglæns uden at have hænderne i underlaget. Prøv evt. at se, hvem der kommer først hen til et bestemt sted.</p>
	<p>Baglæns: Eleverne er sammen to og to. De skal på skift eller på samme tid bevæge sig baglæns rundt i lokalet. Placer gerne redskaber som forhindringer, som de skal bevæge sig baglæns hen over.</p>

Kaste og gribe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p>Præcisionsskud: Eleverne er sammen to og to. Midt mellem eleverne placeres en kegle (eller andet som findes i lokalet). Eleverne står med lige lang afstand til keglen. Hvem rammer hurtigst keglen x antal gange? Når keglen væltede, rejser eleven, som væltede keglen, den op igen og henter sin bold, mens den anden blot henter sin egen bold. Øvelsen kan varieres ved fx at lade eleverne skyde med den anden skudarm eller lade dem skyde med et hopskud.</p>
	<p>Kegle-kast: Eleverne er sammen to og to. De har en kegle hver og én bold tilsammen. Den ene (A) placerer bolden i keglen/kegletoppen, som holdes i hånden. Bolden skal kastes ud af keglen og over til makkeren (B), som forsøger at gribe bolden med keglen. Bolden kastes tilbage på samme måde. Prøv med begge hænder hver for sig, og også med to hænder.</p>
	<p>Grib med trøjen: Eleverne er sammen to og to og har en eller flere små bolde (fx tennisbolde, sammenfoldede strømper eller aviskugler). Den ene (A) har alle bolde/kugler, og kaster dem til makkeren (B), som former en kurv med sin trøje (trækker trøjen ud fra maven). Når A har kastet alle bolde/kugler, kaster B dem retur til A, som ligeledes forsøger at gribe dem med trøjen.</p>
	<p>Kast-klap-grib: Eleverne er sammen to og to. De har en bold hver, som kastes så højt op i luften som muligt. Mens bolden er i luften, skal de klappe. Ved første kast skal de klappe én gang og gribe bolden igen. Ved næste kast skal de klappe to gange og gribe bolden igen, osv.</p>

Hoppe	
Illustration af aktivitet	Aktivetsbeskrivelse
	<p>Hop fra A til B: Eleverne er sammen to og to. Den ene starter med at vise, HVORDAN og HVOR den anden skal hoppe fra A til B. Byt roller. Prøv evt. på forskelligt underlag eller med variation i tempoet.</p>
	<p>10-20-30: Eleverne er sammen to og to. På samme tid hoppes først 10 hop i hug, efterfulgt af 20 almindelige hop, efterfulgt af 30 høje hop.</p>
	<p>Højhus: Eleverne er sammen to og to, og kravler så højt op i ribberne/andet højt sted, som de har lyst til, hvorefter de hopper ned (evt. på en madras). Dette gentages 5 gange.</p>
	<p>Vippehop: Eleverne er sammen to og to og tager hinanden i hænderne. På skift hvh. hopper de og går ned i knæ. De laver altså en menneskelig vippe.</p>
	<p>Hop efter: Eleverne er sammen to og to. Elev A skal nu hoppe rundt i lokalet på forskellige måder og gerne over/op på forskellige genstande, mens elev B følger efter og gør det samme.</p>
	<p>Hop over: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) sætter sig i hug. Den anden (B) skal hoppe over bagfra og bagefter sætte sig i hug. Nu skal A hoppe over B, og efterfølgende sætte sig i hug. Sådan fortsættes frem til et aftalt punkt, fx fra væg til væg, eller rundt om en kegle.</p>

Motoriktrappen

Formål:

For underviseren: Et værktøj til planlægning af undervisning, der tager højde for differentiering.

For eleverne: At kunne reflektere over egne færdigheder og sætte egne mål.

Motoriktrappen er en simplificering af Koordinationstrappen, der er inspireret af grundtræningsteoriens udviklingsfaser (*Idrættens træningslære. Asbjørn Gjerset. Systime 2002*). Motoriktrappen bruges her for at tydeliggøre, at man både kan bevæge sig op og ned, at trinnene hænger sammen, og at målet er at komme til det øverste trin, som sker ved, at man bliver dygtigere til at koordinere bevægelser.

Trappen kan anvendes af underviseren til planlægning af undervisning. Ved at analysere klassen kan du finde ud af, hvor eleverne befinder sig på trappen og hvor de skal udfordres, eller hvor der evt. skal laves differentiering for at opnå motivation til undervisningen. Ligeledes kan den bruges til målsætning og evaluering/feedback. Dette kan ske både på klasse- og elevniveau.

Eleverne kan bruge modellen til at fastsætte egne mål og blive bevidste om, hvilket trin de står på. I forbindelse med arbejdet med Motoriktrappen kan det være en fordel at arbejde med feedback. Enten fra idrætslæreren eller andre elever, hvor modellen bruges som samtaleværktøj. Fx: hvilket trin startede du på? Hvor er du nu? Hvad skal der til, for at du kan udvikle dig?

Motoriktrappens faser:

- *Jeg prøver:* også kaldet orienterings-/tilvænningsfasen, er det trin, hvor man motiveres til at lære en ny færdighed.
- *Jeg øver mig:* også kaldet grov-koordineringsfasen er der, hvor man indsamler kropslige erfaringer igen og igen, men kvaliteten er stadig ikke optimal.
- *Jeg har en god følelse i kroppen:* også kaldet fin-koordineringsfasen; her vil mestringsniveauet stige via gentagelser, og bevægelserne bliver præcise.
- *Jeg kan:* også kaldet automatiseringsfasen, hvor der sker en stabilisering af bevægelsen - igen via gentagelser. Nu er der kvalitet i bevægelserne, dvs. det virker harmonisk og hensigtsmæssigt.
- *Jeg kan med alle og overalt!:* også kaldet tilpasningsfasen, hvor der er overskud, og bevægelsen kan bruges i andre omgivelser, med andre redskaber eller sammen med andre.