

SK♥LERNES MOTIONS DAG 2025

BILAG

Aktivitetsbeskrivelser til alle stationer

Leg

Udeliv

Skole-
gård

Krea

Bold



dansk

Skoleidræt



Ståtrold

En klassisk fangeleg, hvor fangeren "tikker" de øvrige ved at "røre" dem.

1. Når man er fanget, stiller man sig i bredstående stilling med arme og ben ud til siden.
2. Man kan befries ved, at en fri person kravler mellem benene på den, der er fanget.
3. Man har "helle", så længe man er ved at befri en fanget, og fangeren må ikke stå "vagt", når nogle er ved at befri.
4. Legen fortsætter til alle er fanget, eller den eventuelle aftalte tid er gået (fx 2 minutter), hvorefter der skiftes til nye fangere.

Variationer og deltagelsesmuligheder

- **Skolernes Motionsdags version**

Når man bliver tikket, så står man og forestiller en, der løber. For at blive befriet stiller man sig foran den fangede, og begge begynder at løbe på stedet i ca. fem sekunder.

- **Berøring**

Når man bliver fanget, skal man stå klar til et fælleskram og minimum tre elever skal hen og samtidig kramme den, som er fanget.

Materialer

- Overtræksveste
- Kegler til markering af legeområde



Kluddermor

En gammel klassiker, der er sjov og kræver samarbejdsevner og logik.

1. Eleverne deles i grupper med 5-8 i hver.
2. Der vælges en kluddermor, som går lidt væk fra gruppen og lukker øjnene.
3. Resten af gruppen tager hinanden i hænderne i en cirkel, og begynder derefter at kludre sig ind i hinanden uden at give slip.
4. Når de er godt kludret sammen, kalder de på kluddermor, som skal komme og kludre gruppen ud igen.

Materialer

- Ingen



Zip Zap Spoing

1. Eleverne står i en rundkreds skulder ved skulder, så alle kan se hinanden.
2. Underviseren beder en af eleverne om at flette sine hænder sammen til en "pistol". De to pegefingre skal pege lige ud, og tommelfingrene skal pege opad.
3. Eleven skal nu pege med sin pistol mod personen til højre for sig og samtidig sige "Zip" højt. Eleven til højre sender så meldingen videre til den næste i rækken på samme måde med sin pistol og et højt "Zip", som så igen sender den videre. Sådan fortsættes der, indtil meldingen er nået hele cirklen rundt. Lad "Zip" køre rundt et par gange, indtil alle er med og har forstået det.
4. Så indføres næste niveau med meldingen "Spoing." Et "Spoing" får "Zip" til at skifte retning. Et "Spoing" laves ved, at eleven vender sig mod den elev – til højre eller venstre – som sender "Zip" et". I samme bevægelse skyder eleven maven frem og trækker armene op over hovedet, mens der siges "Spoing" højt (som en tennisbold der bliver sendt tilbage over nettet af en ketsjer). "Zip" skifter nu retning og kører modsatte vej rundt. Lad igen legen køre et par omgange, hvor begge meldinger er i spil, så "Zip" prøver at køre begge veje rundt og skifte retning.
5. Efterhånden som eleverne bliver skrappe til det, øges tempoet automatisk, og man kan vurdere, om der skal sættes en ekstra melding i spil. Når eleverne har godt styr på det, kan man indføre et "Zap".
6. Med et "Zap" kan man sende meldingen "Zip" tværs over rundkredsen. Retningen bevares enten med eller mod uret rundt indtil næste "Spoing". Et "Zap" laves ved, at man sigter med én finger på en person på den anden side af kredsen og siger "Zap". Et "Zap" kan kun sendes, når man modtager et "Zip" eller "Spoing". Man kan altså ikke bruge et "Zap" på personer ved siden af én, da man her kun kan bruge enten "Zip" eller "Spoing".
7. Når I har prøvet aktiviteten mange gange, kan "Zip", "Zap" og "Spoing" flyve rundt i kredsen rigtig hurtigt.



Dinoleg

En sten-saks-papir-leg, der kræver indlevelse og fantasi.

Alle deltagere skal igennem tre udviklingstrin:

Udviklingstrin 1: Dino i ægget

Banken med pegefinger mod æggeskallen (hovedet), imens du siger "Duk, duk, duk".

Udviklingstrin 2: Babydino

Lav kyllingevinger med hænderne i siden, imens du siger "Waah, waah".

Udviklingstrin 3: Kæmpestor Tyrannosaurus rex

Lav kæmpe gab med armene, imens du siger: "WHAAUGH, WHAAUGH!!!!"

1. Alle deltagere starter på udviklingstrin 1.
2. Når man møder en anden, hugger man sten-saks-papir.
3. Vinderen går videre til næste udviklingstrin, og man må kun duellere med nogen på sit eget udviklingstrin.
4. Taberen må lede efter én, som stadig er på det samme trin som sig selv.
5. Når man vinder duellen mellem to Tyrannosaurus rex, har man "vundet" og må sætte sig på sin plads.
6. Til sidst er der én dino i ægget, én lille dinobaby og én tyrannosaurus rex tilbage.

Variation og deltagelsesmuligheder

I stedet for at udgå af legen, når man er har vundet sidste duel, kan man gøre følgende:

- Starte forfra, så man igen er dinoæg.
- Taberen af hver duel går et udviklingstrin tilbage, og vinderen går frem. På den måde holdes legen i gang.



Levende kortspil

Formålet er, at eleverne på hold samarbejder om at løse de forskellige opgaver.

Gruppen inddeles i to hold, et rødt og et sort hold. Følgende opgaver skal nu løses:

1. Kortene placeres med bagsiden opad på et større område. Det gælder nu for henholdsvis rødt og sort hold om at få vendt så mange kort med egen farve opad som muligt inden for fx 2 min. Eleverne må kun vende forsiden opad på kort med egen farve, ellers lægges kortet tilbage med bagsiden opad.
2. Rødt og sort hold skal nu konkurrere om at få vendt så mange kort af egen farve som muligt på to minutter. Holdene skal altså både vende egen farve opad men samtidig også vende bagsiden opad på modstandernes kort.
3. Eleverne skal nu finde et tilfældigt kort i egen farve. Opgaven er, at holdene skal samarbejde om at tage opstilling i rækkefølgen es-2-3...-konge. Resten af kortene indsamles.
4. Sidste opgave er at samle par til 15 dvs., at de inden for eget hold skal lave så mange par som muligt, der giver 15 (alle billedkort gælder 10 og es 1).

Variation og deltagelsesmuligheder

- Aktivitet 1 kan inddeles i 4 hold (hjerter, ruder, klør og spar) og/eller køres som en stafet, hvor en eller flere elever løber ad gangen.
- Aktivitet 1 og 2 kan også laves med flere vendepunkter/kegler. Her skal eleverne, efter at have vendt et kort, runde vendepunktet/vendepunkterne, inden de må vende endnu et kort.

Materialer

- Flere sæt kortspil alt efter gruppens størrelse.
- Kegler til vendepunkter

Mærk et træ

Formålet er, at eleverne udfordrer hinandens sanser i naturen og oparbejder tillid til hinanden.

1. Lad eleverne være sammen i par. Den ene har bind for øjnene, og den anden skal føre sin makker rundt.
2. Eleven med bind for øjnene føres hen til et træ, som han eller hun mærker rigtig godt på. Derefter føres eleven tilbage til start, gerne med en omvej, inden bindet tages væk fra øjnene.
3. Eleven, der havde bind for øjnene, skal nu prøve at finde lige netop dét træ, som han eller hun mærkede på lige før.
4. Husk at bytte, så begge prøver at blive ført rundt.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Før evt. makkeren igennem letgenkendeligt terræn, fx langs et hegn, hvor den med bind for øjnene mærker hegnet som en hjælp til at finde frem til træet.
- Findes der ingen træer i området kan eleverne anvende andre muligheder i lokalområdet som fx bænke, gelænder, buske, vægge, større sten, fodboldmål, hjørneflag.

Forhindrings- stafetløb

Formålet er, at eleverne styrker deres motorik og får pulsen op gennem en sjov aktivitet i uderummet.

1. Del eleverne i grupper à 3.
2. Lav forhindringsbaner i skoven på 75-100 m. Den kan eksempelvis bestå af slalomløb rundt om en række træer, væltede træer eller træstammer, der skal hoppes over, 20 meter baglæns løb, en hule eller andet krat, der skal kravles under, kæmpe sten eller træstub der skal løbes rundt om, små sten eller mindre grene, der skal hoppes igennem osv. Mulighederne er utallige.
3. De løber som almindelig stafet én ad gangen. Lad dem løbe tre runder i alt, som hver indeholder tre ture til hver elev i gruppen. Husk at give dem pause indimellem. På den måde kommer alle elever igennem ni gange i alt –får pulsen op, og forbedrer sig måske motorisk undervejs, når de finder teknikker.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Det kan være en god idé med flere baner for at forhindre kø.
- Kan også laves som et samarbejdsløb, hvor eleverne hjælper hinanden med at komme igennem banen.

Legeområde

- Udeareal med muligheder, fx med træer, stubbe og krat

Det store bankkup

1. Deltagerne deles op i hold af tre personer, og hver gruppe fungerer som bank. Derudover er der for hver 4. bank en bankrøver.
2. På spillearealet udlægges et antal pengebunker under kegler el.lign. I pengebunkerne er der penge – samt en besked om, hvor mange penge hver bank må forsyne sig med.
3. Uddel evt. et kort over skoven/skolen til bankerne, så man kan se, hvor keglene befinder sig.
4. Hver "bankgruppe" får tildelt et banknavn. Hver enkelt bank skal herefter rundt i skoven/på skolen for at finde pengene.
5. Bankrøverne kan begå røveri mod de enkelte banker. Det foregår ved at lyse på en af bankens medlemmer med en lommelygte – eller sprøjte med en vandpistol. Rammer man et af medlemmerne, tilbageholdes hele banken i 30 sekunder.
6. Bankrøverne har på forhånd fået tildelt en liste med mulige banknavne, men de ved ikke, hvilke navne, de forskellige bankgrupper har fået tildelt. Bankrøvernes opgave er nu at nævne navnet på en bank. Hvis navnet er rigtigt, skal banken aflevere et på forhånd aftalt beløb. Er banknavnet forkert, slipper banken uden at betale, og de kan lede videre efter flere penge.
7. Bankerne kan også selv overfalde andre ved at lyse/sprøjte på folk fra de andre banker. Rammer de et medlem af den modsatte bankgruppe, skal de bytte pengebeholdning. Bankrøverne må godt overfalde den samme bank flere gange.
8. Vinderne er den bank eller bankrøver, der har flest penge, når spillet stoppes. Der skal aftales et sluttidspunkt for legen, hvor alle deltagere vender tilbage til et i forvejen aftalt sted.

Materialer

- Kegler
- [Udprintet pengesedler og banknavne](#) (klik for link)
- Evt. lommelygter eller vandpistoler

Legeområde

- Det optimale sted for aktiviteten er en skov eller rundt på skolen.

Skovstratego

Formålet er, at eleverne samarbejder om at lægge strategi for spillet og hjælper hinanden. Skovstratego udspringer af det klassiske brætspil Stratego, der handler om, at man ved hjælp af strategi og held 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'.

1. To hold dyster mod hinanden. Hvert hold har en base, hvor de kan lægge strategier, og de "døde" kan få nye kort.
2. Banen, hvor slaget skal udkæmpes, ligger mellem de to baser.
3. Hver spiller får udleveret et kort med en figur fra spillet. På kortet står der hvilke figurer, der kan nedkæmpe hvem, og et nummer der viser, hvilke andre kort det kan slå. Det højeste tal vinder ofte, dog med få undtagelser.
4. Alle må bevæge sig og løbe samtidig, og man udfordrer en elev fra det andet hold ved at fange og røre ham eller hende.
5. Når en udfordring finder sted, viser begge elever deres kort, og det bedste kort/højeste rang vinder.
6. Hvis man taber en udfordring, er man "død" og skal tilbage til sin base og hente et nyt kort.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Spillet vindes, når det ene hold erobrer modstanderholdets fane og bringer den tilbage til egen base.

Fanen kan også være en fysisk form for fane (flag, 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.

Materialer

- [Kort med figurer/rangorden](#) til print i to farver

Legeområde

- Det optimale sted for aktiviteten er en skov eller et større område.

Station 3
Skole-
gård

Spark til dåse

En god gammel gemmeleg, de fleste kender.

1. Stil en tom spand, dåse el.lign. på en åben plads.
2. Vælg en af børnene, der skal være "dåsevagt". Dåsevagten skal tælle til fx 50 med lukkede øjne, mens alle andre deltagere gemmer sig i området.
3. Når dåsevagten er færdig med at tælle, skal vedkommende forsøge at finde de andre deltagere.
4. Når dåsevagten får øje på en deltager, skal h*n løbe hen til dåsen og råbe navnet på den deltager, der blev set; fx "Alfred i dåsen". Alfred skal så komme frem af sit skjul og følges med dåsevagten rundt i sin leden efter de andre elever.
5. Vinker en anden elev til Alfred, når han går rundt med dåsevagten, kan Alfred vinke igen og dermed få muligheden for at gemme sig på ny. Opdager dåsevagten, at Alfred er vinket til eller at han er ved at gemme sig på ny, kan dåsevagten igen sende Alfred "i dåsen".
6. Deltagerne skal forsøge at løbe hen til dåsen og sparke den væk, inden dåsevagten når at putte dem i dåsen. Hvis en deltager har held til at sparke dåsen væk, stopper legen, og dåsevagten er den igen.
7. Hvis dåsevagten finder alle deltagerne, er det den første, der blev fundet, der er fanger næste gang.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Vær sammen i par (en stor og en lille) og hjælp hinanden igennem legen.

Materialer

- En dåse, spand el. lign.

Rope-skipping

Rope-skipping er fyldt med tempo og sjov. Kort fortalt er det sjipling kombineret med spring og forskellige tricks. Man kan hoppe i enkelttove, lange tove med to 'svingere' og i dobbelt-tove, hvor to lange tove svinges samtidig. For den der hopper, giver det mere tempo og flere udfordringer.

Hop løs – og hvis I vil mere end 'bare' at hoppe, kan I prøve at udfordre jer selv med forskellige øvelser og tricks – se også på Youtube.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Leg fangeleg gennem tovet. Én person er fanger og skal fange de andre. Der løbes hele tiden i ottetal gennem tovet og rundt om 'svingerne', inden man skal gennem tovet igen.
- Lav en lille dans, mens I hopper – lav fagter med armene, hop på forskellige måder osv.
- Hop i par – tre sammen – fire sammen – hvor mange kan I hoppe samtidig?

Materialer

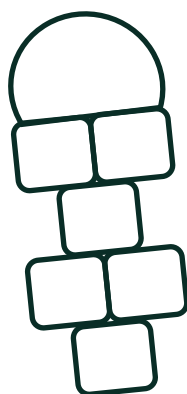
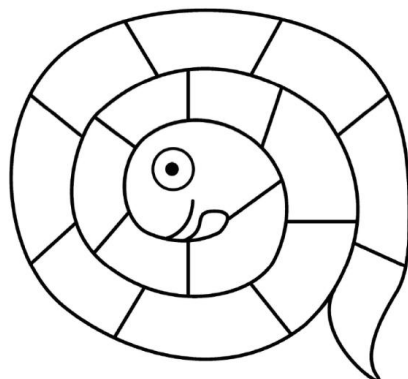
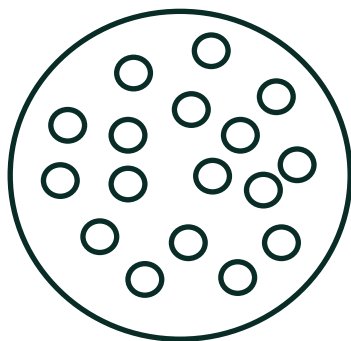
- Enkelttov (almindelige sjippetov)
- Svingtov (langt sjippetov)

Hinkeleg

Hinke er en leg udbredt i hele verden og varianterne er mange.

Princippet med legen er at hinke gennem en figur på jorden.

1. Lav makkerpar eller små grupper, der sammen skal tegne en hinkebane. Kun fantasien sætter grænser. Find inspiration og hinkeregler her.
2. Lad eleverne vise hinkebanerne for hinanden.
3. Lad dem derefter prøve hinandens hinkebaner.



Materialer

- Kridt
- Hinkesten

Kommandør- kaptajn

1. Eleverne står i en rundkreds med kommandørkaptajnen i midten. I starten er det underviseren, der er kommandørkaptajn.
2. Kommandøren giver en kommando fx; I skal løbe hen og røre ved en mursten, rundt om et træ og hoppe ti gange i sandet og komme hurtigst muligt tilbage på jeres plads.
3. Den, der kommer først tilbage/gør det pæneste/mest kreativt, bliver den nye kommandør. I bestemmer selv kriterierne.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Lav aktiviteten i par, så store og små hjælper hinanden.

Materialer

- Sjov hat eller anden udklædning til kommandørkaptajnen

Ruder-dansen

Formålet er, at eleverne øver sig i at bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.

1. Eleverne er sammen i grupper med fire i hver.
2. De stiller sig i en ruderform, hvor alle vender næsen samme vej.
3. Den forreste elev fra ruderens "spids" bestemmer, hvordan der danses, og de andre følger med. Det minder om kongens efterfølger, men eleverne bliver på stedet, og dansen er rammen.
4. Når den første elev ikke kan finde på mere dans/flere trin, vender han/hun sig rundt, gerne som del af en bevægelse, så en af de andre "spidser" kommer forrest, og dermed er det den næste til at bestemme.
5. Brug gerne forskellige stykker musik, som kan inspirere til forskellige bevægelser. Man kan også vælge et tema fx TikTok eller Laban, som eleverne skal lave bevægelser efter.

Materialer

- Adgang til musik og højtalere

Just Dance

Formålet er, at eleverne får bevæget sig og øver deres koordination på en sjov måde.

Just Dance er et kendt spil med dansevideoer, man skal danse efter. Man kan også finde videoerne på Youtube og danse efter dem. Denne aktivitet er sjov for alle aldre.

Find videoen og følg med, så godt I kan.

- [Eye of The Tiger](#)
- [Y.M.C.A](#)
- [I Gotta Feeling](#)
- [Waka Waka](#)

Find selv på flere sange og søg efter Just Dance på Youtube.

Materialer

- Adgang til musik og højtalere
- Storskærm/interaktiv tavle/projektor og lærred

Station 4
Krea

Dans med sugerør

Formålet er, at eleverne øger deres energi og koncentrerer sig om at følge hinandens bevægelser.

1. Eleverne skal være sammen to og to.
2. Hvert par får to sugerør. Sugerørene holdes mellem elevernes pegefingre, så de ikke falder ned.
3. Når der bliver sat musik på, skal eleverne sammen bevæge sig rundt til musikken.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Start med ét sugerør pr. makkerpar, så eleverne skal koncentrere sig om lidt mindre.
- Vær opmærksom på sugerørets fleksibilitet; et mere fast sugerør er lettere at holde mellem fingrene.

Materialer

- Adgang til musik og højtalere
- Sugerør

Station 4
Krea

Usynlig tråd

Formålet er, at eleverne skal bevæge sig og udvikle deres koordination.

1. Eleverne er sammen i par og beslutter, hvem der er A og B.
2. A sætter en usynlig tråd fast på B forskellige steder på kroppen.
3. Tråden kan sættes fx på B's hånd, og når A løfter den usynlige tråd, løftes B's hånd og arm.
4. Herefter pilles tråden af og sættes fast et andet sted på kroppen.
5. Husk at bytte og prøv at lave øvelsen uden at snakke med hinanden.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Kan der sættes flere tråde på, på samme tid?
- Kan også laves 3 og 3, hvor den ene sætter en tråd på de to andre og dermed skal styre to kammerater samtidig.

Materialer

- Adgang til musik og højttalere

Skulptur i bevægelse

Formålet er, at eleverne arbejde undersøgende med kroppens bevægelsesmønstre både som par og i mindre grupper.

Aktiviteten er todelt, hvor der arbejdes skiftevis med en form for bevægelse rundt i rummet i de faste venskabspar og en samskabelsesproces omkring en udformning af en skulptur i venskabsgrupperne. I samskabelsen af skulpturen, skal alle elever involveres i skulpturen. Nedenfor og på næste side findes et plug and play, hvor de forskellige dele kan plukkes og bruges, som de findes bedst til gruppen og underviserens temperament.

Inddel først i venskabspar/2 og 2, hvorefter parrene inddeles i grupper bestående af 2-3 venskabspar altså 4-6 elever pr. venskabsgruppe.

Bevægelsesdelen i venskabspar (2 og 2)

1. **TILLID**
2 og 2 på række: Forreste elev fører bagerste elev, som har lukkede øjne.
2. Der byttes
3. **MOD**
Som 1 og 2, men hvor forreste elev lukker øjnene og bagerste elev fører.
4. Der byttes
5. **AT SE HINANDEN**
2 og 2 med en-håndsfatning, hvor parrene går/løber rundt blandt de andre par og giver highfives til de andre par.
6. **HVAD KAN VI?**
2 og 2 med håndledsfatning med den ene hånd. Venskabsparret skal arbejde med, hvordan de kan bevæge sig, når de er "låst" med den ene hånd (forlæns, baglæns, sidelæns, rundt om hinanden etc.)
7. Som ovenfor men med håndledsfatning med begge hænder.
8. **DEN SVÆRE**
2 og 2 krabbegang skulder ved skulder.
9. **OVER, UNDER, RUNDT OM**
Eleverne skal 2 og 2 bevæge sig rundt mellem de andre ved på skift at bevæge sig over, under og rundt om hinanden. De viser hinanden, hvad den anden skal gøre gennem følgende kropslige signaler: Sidde i hug betyder at makkeren skal over en; stående i omvendt V med hænderne i gulvet betyder, at makkeren skal kravle under en; stående med armene langs siden betyder, at makkeren skal løbe rundt om en.



Skulptur i bevægelse

fortsat

Samskabelsesproces i venskabsgrupper (4-6 elever):

Eleverne skal her samarbejde om at forme en af nedenstående figurer/aktiviteter som en statue/stillbillede med/uden bevægelse:

1. Form en stjerne (med bevægelse: Form en stjernekastet)
2. Form en karrusel (med bevægelse: Form en karrusel som kører rundt)
3. Form en cykel (med bevægelse: Form en cykel i bevægelse)
4. Form en blomst (med bevægelse: Form en blomst i vinden)
5. Form en gynge (med bevægelse: Form en gynge i bevægelse)
6. Form en vippe (med bevægelse: Form en vippende vippe)
7. Form et bord og en stol (hæve-sænke bord og kontorstol med hjul)
8. Form en håndfuld balloner (med bevægelse: Balloner, der flyver væk)
9. Form en bil med passagerer (med bevægelse: Form en bil, der kører)

Variation og deltagelsesmuligheder

- I arbejdet med samskabelse af en skulptur kan der vælges at arbejde på flere planer nemlig hhv. en stillestående skulptur, en skulptur i bevægelse eller en kombination, hvor der først arbejdes med en stillestående skulptur, hvorefter bevægelsen sættes på.
- For at skabe yderligere tydelighed omkring aktiviteterne kan der sættes en tidsramme.
- I bevægelsesdelen kan der arbejdes på tværs af venskabsparrene fremfor i de faste venskabspar, hvis gruppen er til det.
- Aktiviteten kan afsluttes med, at venskabsgrupperne viser deres bil/kørende bil for de andre grupper.

Materialer

- Evt. adgang til musik og højttalere

Station 5
Bold

Social rundbold

Formålet er, at eleverne spiller det klassiske rundbold i en ny form, hvor der er større succes og mere bevægelse for flere samt større grad af samarbejde på holdet. Trivslen er i fokus.

1. Gruppen deles i to hold. Det ene hold er inde og det andet er ude, som i klassisk rundbold.
2. Spillet begynder, når en spiller kaster bolden ud på banen. Bolden skal ramme jorden første gang foran baglinjen og må gerne komme forbi keglerne, efter at have ramt jorden.
3. Når eleven har kastet, løbes der rundt om banen, som består af 10 kegler i en stor cirkel med 6-10 meter mellem hver. Én kegle ved rækken af løbere er "opgiver/stop-kegle".
4. Holdet får et point for hver kegle, som spilleren løber forbi, og man får 13 point for en "homerun" (hele vejen rundt), inden udeholdet har fået bolden tilbage til opgiver. Alle bidrager til holdets samlede score.
5. Udeholdet skal, som i klassisk rundbold, fange bolden og få den hurtigst muligt ind til opgiver/stopkeglen, MEN inden den må bringes ind til opgiver/stop-keglen, skal der laves 5 afleveringer rundt til 5 forskellige elever, uden at bolden falder til jorden. Hvis bolden rammer jorden, startes der forfra. Hos de yngste elever kan man i stedet lave 3 afleveringer. **Efter** den sidste aflevering skal bolden bringes til opgiver/stopkeglen.
6. Lige så snart bolden er bragt til opgiver/stopkeglen, må den næste fra indeholdet starte.
7. Den spiller, der løber, skal stoppe op, når bolden er bragt til opgiver/stopkeglen og sikre sig, at dommeren har noteret de opnåede point og derefter gå tilbage til indeholdet og stille sig bag i rækken – man kan altså ikke "dø".
8. Holdene skifter plads efter tid, så de får lige meget tid.

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

Materialer

- 1 skumbold
- 10 kegler pr. bane

Station 5
Bold

Teamstikbold

Formålet er, at eleverne oplever vigtigheden af samarbejde for at løse aktiviteten. Teamstikbold (TSB) indeholder klassiske elementer fra almindelig stikbold med at ramme andre og undgå at blive ramt selv. TSB har imidlertid en central teamdimension, da elever på samme hold skal beskytte hinanden og samarbejde om at ramme en bestemt elev på modstanderholdet. Alle elever på begge hold er aktive hele tiden – der er ingen "døde" på sidelinjen eller gulvet.

1. Eleverne inddeles i to lige store hold (helst 7-10 elever pr. hold), og man spiller på ca. en halv håndboldbane. Det ene hold tager overtræksveste på.
2. 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 deres eget. Det er en fordel at kende rækkefølgen på hele sit hold.
3. Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. De skal forsøge at ramme først nr. 1, dernæst nr. 2 osv.
4. Såfremt den korrekte spiller rammes, skal vedkommende tydeligt markere at h*n "dør", og med krop og lyd tydeligt vise, at vedkommende er den rette. Den, der dør fortsætter efterfølgende med at være en del af spillet.
5. Spillet fortsætter, og det næste nummer i rækkefølgen skal nu rammes.
6. Rammes en anden spiller end det nummer, de er nået til, skal denne person sige sit nummer højt, og spillet fortsætter.
7. Spillet slutter, når det ene hold har ramt alle modstandere i korrekt rækkefølge (1-2-3-4, osv.).
8. Alternativt spilles på tid, hvor antallet af dræbte på det givne tidspunkt er afgørende.

Regler

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

Materialer

- 1 skumbold
- Overtrækstrøjer
- Evt. kegler til markering af banen

Station 5
Bold

Stjernekriger

Formålet er, at eleverne lærer at samarbejde i en aktivitet, som normalt er individuel. Stjernekriger er en variation af stikbold/høvdingebold. Den leges i en gymnastiksal, hal eller et godt udeområde.

1. Der laves to hold og spilles på en afgrænset bane alt efter hvor mange, der er med i legen.
2. Hvert hold skal, før legen begynder, vælge en "stjernekriger", der kan genoplive de andre deltagere fra eget hold, som er blevet skudt. Det andet hold, må ikke se, hvem I vælger.
3. Når man bliver ramt af bolden, skal eleven sætte sig på gulvet.
4. "Stjernekrigeren" kan genoplive ved at røre de ramte på skulderen. "Stjernekrigeren" skal prøve at genoplive de ramte fra eget hold, så diskret som muligt, så "stjernekrigeren" holder sin identitet skjult.
5. De andre fra holdet må gerne beskytte deres stjernekriger. Når "stjernekrigeren" bliver ramt, har modstanderholdet vundet.
6. Når det sker, råbes der højt, at "stjernekrigeren" er død. Herefter kan man lege legen igen og vælge en ny "stjernekriger".

Variation og deltagelsesmuligheder

- Øg antallet af "stjernekrigere".
- Lad alle deltagere få et nummer (som i teamstikbold). For at dø skal modstanderholdet ramme deltagerne i den rigtige rækkefølge, dvs. nummer 1 skydes før nummer 2, og nummer 2 før nummer 3 osv. En anden mulighed er at nå det højeste nummer på tid. Husk deltagerne fortsætter i legen, selvom de er blevet ramt.

Materialer

- 1 skumbold
- Evt. kegler til markering af banen

Station 5
Bold

Makkerspillet

Formålet er, at eleverne oplever vigtigheden af at samarbejde for det fælles bedste. Spillet er en variant af rundbold.

1. Banen opstilles i en trekant med en stopperkegle på hver side lidt inden for banen, så løberne ikke generes af stopperne undervejs.
2. Kasteredskaberne placeres i hver sin hulahopring i rækkefølgen 1-6. Terningerne placeres også her, da et kast med terningen viser, hvilket kasteredskab, der skal anvendes.
3. Elevernes inddeles i tre hold, som når de er inde inddeles i makkerpar (2 og 2).
4. Der spilles på tid fx 5 min efter rotationsprincippet, hvor hold 1 starter inde.
5. Ingen på udeholdene må bevæge sig med et kasteredskab, hvorfor udeholdene skal samarbejde om at få kasteredskaberne hen til stopperkeglerne.
6. Makkerparret på indeholdet starter med hver især at slå med terningen for at finde hver deres kasteredskab, som de kaster ud på samme tid. hvorefter de hånd i hånd løber rundt i trekanten.
7. Udeholdet skal fange kasteredskaberne og kaste dem retur til stopperkeglerne. Når begge kasteredskaber er inde, siges der STOP.
8. Makkerparret dør, hvis en af deres redskaber gribes, eller de ikke når hen til keglerne inden der siges STOP, hvorefter parrene går retur til den kegle de kom fra.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Hvis eleverne har svært ved at holde hånd i hånd, kan de få en overtrækstrøje imellem sig.
- Der er mulighed for at sætte flere kegler ind i trekanten, så der ikke skal løbes så langt ad gangen.
- Der er mulighed for at opsætte forhindringer på banen, som eleverne skal passere undervejs.
- Ved inaktivitet på udeholdene, kan der arbejdes med x antal berøringer på udeholdet, før bolden kastes hen til stopperkeglerne.
- Bliver spillet for kompliceret, kan der spilles klassisk rundbold, hvor der fortsat arbejdes i makkerpar på indeholdet (stor-lille-relation).

Materialer

- 6 forskellige kasteredskaber, fx tennisbold, fodbold, sammenrullede sokker, ærteposer, pinde, osv.
- 6 hulahopringe
- 2 terninger
- 5 kegler til markering af banen (3 til banen, 2 som stopperkegler)
- Evt. overtrækstrøjer i 2 farver

