

INSPIRATIONSMATERIALE TIL

Fokus på  
stor/lille  
relation

# SK♥LERNES MOTIONS DAG

+ tips til et sjovere motionsløb (og andre motionsaktiviteter)

Leg

Udeliv

Skole-  
gård

Krea

Bold

Fredag den 10. oktober

2025



dansk

Skoleidræt

## Trivsel på tværs: Brug **STOR-LILLE** relationerne på Skolernes Motionsdag

Dansk Skoleidræts inspirationsmateriale sætter igen i år fokus på stor-lille relationen på Skolernes Motionsdag med det formål at skabe trivsel på tværs af skolens klasser, årgange m.m. gennem fx venskabsklasser.

### Mere end løb - lav forskellige stationer på Skolernes Motionsdag

Årets inspirationsmateriale til selve dagen er bygget op omkring stationer, som skolerne kan anvende efter behov enten som 1,5 time på samme station eller med rotation af x antal minutters varighed mellem de forskellige stationer. Da inspirationsmaterialet er plug and play, kan en station også opdeles i flere ministationer med forskellige aktiviteter.



For at tilgodese så mange elever som muligt, kommer Dansk Skoleidræt i år under hver station med bud på flere aktiviteter af mere alsidig art, såsom mad over bål, land-art, portrættegning m.v.

### Ansvar og involvering af de ældre elever øger motivationen

I Dansk Skoleidræts [evalueringsrapport fra 2024](#) fremgår det tydeligt, at engagementet hos de ældre elever kan øges gennem involvering i afholdelse af Skolernes Motionsdag. Det kan fx gøre på følgende måder:

- Lad dem planlægge og stå for dagen eller dele af dagen.
- Lad dem stå for opvarmningen og danse forrest i opvarmningsdansen.
- Sæt dem sammen med en yngre elev, så de fungerer som "venskabsven" gennem dagen.

### Husk variationen – det er meget sjovere

I en evaluering af Skolernes Motionsdag, kom det også frem, at eleverne motiveres gennem varierende aktiviteter, og at formålet for dagen er fællesskab. Dertil blev det også italesat, at udklædning kan indgå som motivation, hvor elever, der ikke er så glade for bevægelse, har en anden mulighed for at deltage i fællesskabet. Det er også vigtigt for elevernes motivation, at det pædagogiske personale går forrest. Vi har samlet et par gode råd til det pædagogiske personale under afsnittet Fælles opvarmning på side 6.

Rigtig god fornøjelse med materialet 😊



# Styrk trivslen med **STOR-lille** aktiviteter

Gode relationer gør en forskel for trivslen. Derfor opfordrer Dansk Skoleidræt til, at skolerne prioriterer at lave aktiviteter, der dyrker relationer mellem elever på tværs af klassetrin. Her er Skolernes Motionsdag en oplagt mulighed.

## Sådan kan stor-lille relationer organiseres

- Klassevis, hvor de ældre elever faciliterer aktiviteterne og støtter eleverne igennem motionsaktiviteterne.
- To klasser på tværs – venskabsklasser
  - 0.+ 4. kl.
  - 1.+ 5. kl.
  - 2.+ 6. kl.
  - 3.+ 7. kl.
  - 8.+ 9. kl. – ansvarlige (heppere, tællere, facilitatorer, voksen-venner på motionsløbet)
- Hele skolen – på tværs af alle årgange i hold
- Inddeling i hhv. indskoling, mellemtrin og udskoling – blandede hold på tværs
- Små grupper med venskabsvenner (fx 3 venskabs-par)
- Alle på samme sted – så de ser hinanden
- Inddrag Legepatroljen eller Junioridrætslederne

Præsenter eleverne for deres "venskabsven" på forhånd. Det skaber tryghed.



# Indhold

## I dette materiale finder du:

Program uge 40-41 – forberedelse til motionsdagen side 4

Forslag til program for Skolernes Motionsdag side 5

Fælles opvarmning side 6

Stationer (Fællesskabende aktiviteter) side 7

• Leg side 8

• Udeliv side 9

• Skolegård side 10

• Krea side 11

• Bold side 12

Motionsaktiviteter side 13

Fælles afslutning side 14

[Find bilag til aktivitetsbeskrivelserne her](#)



SKOLELERNES  
MOTIONS DAG



# Program for uge 40-41

## Forberedelse til Skolernes Motionsdag

Brug aktive pauser, bevægelsesbånd, frikvarterer eller idrætsundervisningen i ugerne op til motionsdagen til at afprøve nogle af aktiviteterne, som skal laves på Skolernes Motionsdag.

Det kan særligt være en fordel for de yngste klasser, så eleverne er forberedte, og der ikke skal bruges så meget tid på forklaring af aktiviteterne på selve dagen.

### Uge 40

| Mandag                          | Tirsdag | Onsdag                                                | Torsdag | Fredag                          |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|
| Øve opvarmningsdansen i klassen |         | Afprøve en aktivitet fra de fem stationer (se side 9) |         | Øve opvarmningsdansen i klassen |

### Uge 41

| Mandag                          | Tirsdag | Onsdag                                                | Torsdag | Fredag                                                               |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|
| Øve opvarmningsdansen i klassen |         | Afprøve en aktivitet fra de fem stationer (se side 9) |         | <b>SKOLERNES MOTIONSDAG</b><br>Se forslag til program på næste side. |



# Forslag til program

## for Skolernes Motionsdag

| SKOLERNES<br>MOTIONS DAG                                                                     | Egne noter |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>8.00-8.30</b><br>Dagen starter i egne klasser                                             |            |
| <b>8.30-9.00</b><br>Øve opvarmningsdans med<br>venskabsklasse                                |            |
| <b>9.00-9.30</b><br>Velkomst<br>Fælles opvarmning med<br>opvarmningsdansen                   |            |
| <b>9.30-11.00</b><br>Fællesskabende aktiviteter<br>Stationerne                               |            |
| <b>11.00-11.30</b><br>Frokost                                                                |            |
| <b>11.30-13.00</b><br>Motionsaktiviteter<br>Alternativer til løbeaktiviteter                 |            |
| <b>13.00-13.30</b><br>Fælles afslutning og diplomer<br>Eventuelt fælles afslutning i klassen |            |
| God efterårsferie!                                                                           |            |



# Fælles opvarmning



Skolernes Motionsdag er en af de få dage på et skoleår, hvor hele skolen er samlet. Det giver mulighed for at skabe fællesskab på tværs.

## Inspiration til dagens fælles start

- Velkomst ved skoleleder samt tovholdere
- Opvarmningsdans 2025 dances to gange  
*Kan varetages af de ældste elever (fx Junioridrætsledere)*
- Mulighed for ekstra opvarmning eller leg  
*Kan varetages af de ældste elever eller tovholder*

## Hjælp elevernes motivation ved, at:

- være iført idrætstøj (uanset opgaver på dagen)
- være aktivt med i dans, løb, leg og andre aktiviteter
- være udklædt (hvis I gør det som skole)

Husk meget gerne dine kollegaer på, at I som pædagogisk personale er rollemodeller for eleverne.



# Stationer

## Fællesskabende aktiviteter

Rigtig mange skoler laver motionsløb på Skolernes Motionsdag. Vi vil meget gerne opfordre til at supplere løb med fællesskabende aktiviteter. Vi mener nemlig, at fællesskabet er den allerstørste motivation for elevernes deltagelse på Skolernes Motionsdag.

De fællesskabende aktiviteter får flere med, øger deltagelsesmulighederne og herigennem elevernes motivation!

Alle aktiviteter og stationer er tænkt som inspiration og kan udvælges, så det passer til jeres skole, jeres rammer og jeres organisering af dagen.

**Leg****Udeliv****Skole-  
gård****Krea****Bold**

*Der er beskrivelser af alle aktiviteter, som er relateret til stationerne i bilaget.*

Mange af aktiviteterne findes på Dansk Skoleidræts [aktivitetsdatabasen.dk](https://aktivitetsdatabasen.dk). Opret en gratis bruger, og få adgang til alle aktiviteterne.



# Stationer

Brug disse forslag til inspiration på jeres stationer.

Beregn ca. 15 min. ved hver station + 3 minutter til skift.

Her kan de eventuelt inddeles i mindre grupper, hvor de er sammen med deres venskabsklasser. En anden mulighed er også at lave stationer af længere varighed.

## Leg

Kluddermor

Levende  
kortspil

Zip Zap  
Spoing

Ståtrold

Dinoleg

## Krea

Ruder-dansen

Just Dance

Usynlig tråd

Dans med  
sugerør

Skulpturer i  
bevægelse

## Bold

Social rundbold

Teamstikbold

Stjernekriger

Makkerspillet

## Udeliv

Mærk et træ

Forhindrings  
-stafetløb

Det store  
bankkup

Skovstratego

## Skolegård

Spark til dase

Rope-  
skipping

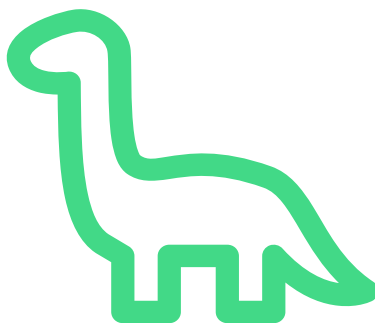
Løbe -  
Kommandørkaptajn

Hinkelege

Find beskrivelser af aktiviteterne i bilagene eller klik på legene



## Station 1: Leg



På stationen LEG er der fokus på kendte såvel som ukendte lege, hvor eleverne har det sjovt sammen. I kan udvælge en eller flere af aktiviteterne nedenfor alt efter jeres tidsramme på skolen.

### Inspiration

- [Ståtrold](#)
- [Kluddermor](#)
- [Zip Zap Spøing](#)
- [Dinoleg](#)
- [Levende kortspil](#)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

### Andre ideer

- Kamplege
- Gamle lege
- Frugtsalat

Egne noter:



## Station 2: Udeliv



På stationen UDELIV bruger I naturen i nærmiljøet til bevægelse. I kan udvælge en eller flere aktiviteter nedenfor alt efter jeres tidsramme på skolen.

### Inspiration

- [Mærk et træ](#)
- [Forhindringsstafetløb](#)
- [Det store bankkup](#) (her findes også pengesedler og banknavne til print)
- [Skovstratego](#) (her findes også brikker til print)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

### Andre ideer

- Fangelege i et kuperet terræn
- Boldspil blandt træer fx fodbold
- Battle blandt træer eller på en legeplads
- Bål eventuelt med mad
- Land-art og naturkunst

Egne noter:



## Station 3: Skole- gård



På stationen SKOLEGÅRD er der fokus på klassiske skolegårdslege, som eleverne kender. I kan udvælge en eller flere aktiviteter nedenfor alt efter jeres tidsramme på skolen.

### Inspiration

- [Spark til dåse](#)
- [Rope-skiping](#)
- [Hinkelege](#)
- [Løbe-kommandørkaptajn](#)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

### Andre ideer

- Fangelege
- Stafetter
- Omvendt gemmeleg

Egne noter:



SKOLELERNES  
MOTIONS DAG



## Station 4: Krea



På stationen KREA er der fokus på at motivere eleverne til bevægelse gennem dans og udtryk. Andre praktisk musiske idéer kan også indgå for at skabe øget deltagelse for alle elever på skolen. I kan udvælge en eller flere aktiviteter nedenfor alt efter jeres tidsramme på skolen.

### Inspiration

- [Ruder-dansen](#)
- [Just Dance](#)
- [Dans med sugerør](#)
- [Usynlig tråd](#)
- [Skulpturer i bevægelse](#)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

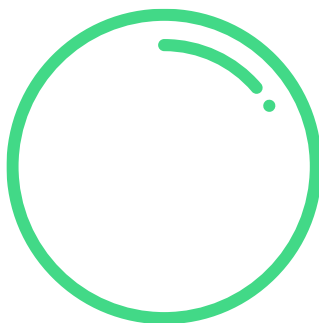
### Andre ideer

- Billedkunst – portrættegning
- Billedkunst – fællesbilleder, hvor alle elever bidrager fx ved at danse med bare fødder
- Musik – sammenspil og sanglege
- Håndværk og design
  - arbejde med vikling med garnrester

Egne noter:



## Station 5: Bold



På stationen BOLD er der fokus på anderledes boldspil, hvor fællesskabet er i centrum. I kan udvælge en eller flere aktiviteter nedenfor alt efter jeres tidsramme på skolen.

### Inspiration

- [Social rundbold](#)
- [Teamstikbold](#)
- [Stjernekriger](#)
- [Makkerspillet](#) (en variation af rundbold)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

### Andre ideer

- Partibold med spiludvikling ved brug af aktivitetshjulet
- Høvdingebold
- [Mudderstik](#)

Egne noter:





# Motionsaktiviteter

## Inspiration til motiverende aktiviteter

Herunder finder du inspiration til forskellige former for motionsaktiviteter, som på baggrund af en evaluering, er inputs til en mere motiverende dag for eleverne gennem et øget fokus på fællesskab og trivsel med flere deltagelsesmuligheder uanset niveau.

### Sådan motiverer I de ældste elever

Ansvar og medbestemmelse er motiverende for de ældste elever. Sådan kan I fx inddrage dem i motionsaktiviteterne:

- Aktivitets-igangsættere
- Heppere
- Rundetællere
- DJ's

Fællesskab og  
variation  
motiverer

## Gode råd til motionsløbet

### 1) Vælg en kort rute (500-1000 meter), som eleverne kan løbe flere gange.

- Tæl runder ved at samle perler, putte pinde i et "pindsvin" eller streger på hånden
- Her kan eleverne både konkurrere mod sig selv og andre
- Eleverne kan høre hep på hele ruten og se andre løbere hele tiden
- Eleverne oplever ikke på samme måde at være bagud/den sidste, for alle bliver overhalet, når der løbes runder kontra distanceløb.

### 2) Sørg for god stemning

- Musik giver energi og stemning
- Forældre/undervisere/elever kan heppe langs ruten samt vise vej.
- Pædagogisk personale kan gennem aktiv deltagelse øge motivationen hos idrætsuvante elever (støtte, hjælpe, heppe, samtale etc.)

### Idéer til andre motionsaktiviteter

- Turnering i fx høvdingebold, hockey eller rundbold
- Forhindringsløb – evt. parvis eller i mindre grupper
- Duathlon – løb og cykle – evt. parvis
- Stafetløb
- Temabaserede aktiviteter fx OL, gamle dage eller sundhed
- Inddragelse af foreningsliv og/eller lokalmiljø



SKOLERNES  
MOTIONS DAG



# Fælles afslutning

## Inspiration

Vi anbefaler, at hele skolen afslutter dagen samlet, hvis det er muligt. Formålet er, at understøtte fællesskabet på jeres skole og skabe en god afslutning på dagen samt fælles ønske god ferie.

### Hvad kan I lave på jeres fælles afslutning?

- Uddele diplomer
- Uddele kåringer, fx;
  - Klassen/årgangen som har løbet længst pr. elev (gennemsnit)
  - Eleven, som har løbet længst
  - Klassen/holdet, som har været bedst til at heppe
  - Bedste udklædning/bedst udklædte klasse (hvis I har været udklædte)
- Gættekonkurrence
  - Hvor langt har hele skolen løbet i dag?
  - Hvor langt har klassen, som løb længst, løbet i alt?
- Danse opvarmningsdansen igen
- Lave en fælles leg, fx frugtsalat evt. parvis (alle dem med blå på, bytter plads)
- Synge en fællessang

God ferie ☺

[Find bilag til aktivitetsbeskrivelserne her](#)



SKOLERNES  
MOTIONS DAG

