

# Materialvejledninger

M  
O  
T  
O  
R  
I  
K  
i indskolingen

## Indholdsfortegnelse

Motorikposen.....	4
Frikvarterskort.....	13
Bevægelsesplakater.....	15
Kram og gå.....	16
Refleksionskort.....	17
Motorikdugen - Mission Motorik.....	18
Motoriktrappen.....	31
Spillepladen - Mission Motorik.....	32

## Introduktion

Skolens opgave er at danne og uddanne elever. Men når indsats og aktiviteter ikke harmonerer med skolens og det pædagogiske personales mål og virke, reduceres sandsynligheden for succesfuld implementering og forankring markant.

I indsatsens målsætning om at styrke elevernes motoriske udvikling er vi således stærkt motiveret af at kunne bidrage med motorikfremmende indsatser, som er meningsgivende og i overensstemmelse med skolens mål. Det særligt fordi elevernes individuelle udgangspunkt i indskolingen er vidt forskellige både motorisk og socialt. Indsatserne skal ligeledes harmonere med det pædagogiske personales daglige virke, hvor der er fokus på at danne og udvikle eleverne både kognitivt, socialt og kropsligt. Projektet er ligeledes stærkt motiveret af motoriske fællesskabers særlige potentiale til at styrke elevernes sociale og kropslige mod. Gennem et fokus på elevernes styrker og potentialer, er det muligt at øge deres mod til at indgå i relationer på trods af, at de selv vurderer, at de ikke har de nødvendige kropslige eller sociale færdigheder. De vil kunne udvikle sig og turde kaste sig ud i situationer og aktiviteter, som de ikke nødvendigvis mestrer i forvejen. I stedet vil de opnå erfaringer ved at prøve igen og igen, fordi de oplever at blive dygtigere og til sidst mestrer en færdighed.

Projektet Motorik i Indskolingen, der er støttet af Undervisningsministeriet og centralt i projektet er:

- Fokus på styrker og muligheder fremfor begrænsninger.
- At kroppen bruges som redskab til at vise, at man kan blive bedre gennem øvelse – både motorisk, socialt og fagligt.
- At anvende motoriske fællesskaber til at styrke børns sociale og kropslige mod.
- at øge børns selvtillid, glæde ved bevægelse og tro på egen udvikling. Børn lærer at turde kaste sig ud i nye ting – også når de ikke mestrer det endnu.

Indsatserne er udviklet i samarbejde med relevante fagpersoner herunder fysioterapeuter, ergoterapeuter, sundhedspersonale, lektorer, ledere og ikke mindst pædagoger, børnehaveklasseledere og lærere. Derudover en stor tak til Gelsted skole, Tallerupskolen, Tinglækkeskolen og Nyborg Friskole, som har været pilotskoler igennem projektet, hvor de løbende har afprøvet, givet feedback og kvalificerede indsatserne i projektet.

På de næste sider finder du en beskrivelse af indsatser:

- Muleposen
- Frikvarterskort
- Bevægelsesplakater
- Kram og gå
- Refleksionskort
- Mission Motorik
  - Idrætsdug
  - Spilleplade

## Vejledning til materialet

# Motorikposen

### Formål

Motorikposen har til formål at gøre det nemt, simpelt og let tilgængeligt for dig som underviser, at indarbejde motoriske elementer i din undervisning, både med fagligt indhold og som små pauser. Motorikposen indeholder materialer og rekvisitter, der gør det nemt at indarbejde motoriske elementer i din undervisning. Posen indeholder alt hvad der skal bruges til de forskellige aktiviteter, materialet er nemt at indarbejde, og så er det altid lige ved hånden i klassen.

Med Motorikposen får du et materiale, som:

- på en ny og sjov måde arbejder med elevernes grundmotoriske færdigheder i kombination med fagligt indhold.
- giver eleverne medbestemmelse.
- eleverne kan arbejde med selvstændigt eller sammen med andre, når de har brug for en "pause".
- lægger op til at eleverne kan være undersøgende, kreative og medskabende.
- er let at igangsætte og indtænke i undervisningen.

### Arena

Muleposens indhold er udviklet til den faglige undervisning.

### Materialet

Materialet er bygget op omkring to overordnede elementer 1) Faglige øvelser og 2) Breaks, så det kan bruges i sammenhæng med det faglige indhold i undervisningen eller som mindre pauser undervejs.

Materialet består af motorikposen som indeholder:

- Lommeterning
- Motoriske aktivitetskort til lommeterningen
- 10 øvelser til at koble motorik og fagligt indhold
- Tøjklemmer
- Karklude
- Ærteposer

### Faglige øvelser

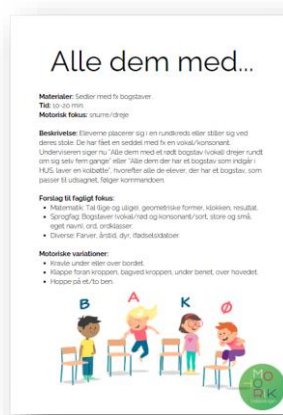
De 10 aktiviteter til faglige øvelser er alle bygget op om samme model, der består af:

- Materialer

- Tid
- Motorisk fokus
- Beskrivelse af aktivitet
- Forslag til fagligt fokus
- Motoriske variationer

De 10 aktiviteter er forskellige grundstrukturer, hvor I som undervisere selv skal koble det faglige indhold på, som I arbejder med i undervisningen. Den samme aktivitet kan derfor nemt bruges flere gange og i forskellige fag. Det gør, at eleverne over tid lærer formen at kende, og vil have nemmere ved at forstå den og gennemføre den med kvalitet – fordi det kun er indholdet, der udskiftes.

Nedenfor ses et eksempel. Alle aktivitetsbeskrivelserne findes på tilhørende aktivitetskort.



## Breaks

Break-aktiviteterne tager afsæt i lommeterningen, som ligger i Motorikposen. Lommeterningen har seks sider og indeholder derfor seks lommer, hvori du kan indsætte forskellige aktivitetskort. Aktivitetskortene er bygget op omkring syv motoriske fokuspunkter, så alle aktiviteterne på terningen dermed øver/træner noget forskelligt. Seks af de motoriske fokuspunkter optræder for sig selv, mens den syvende, som er gang/løb, er indtænkt i de andre. De seks 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.
- 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.
- 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.

Til hvert fokuspunkt er der lavet fem forskellige aktivitetskort, så der i alt er 30 forskellige aktivitetskort at skifte imellem. Det giver stor variationsmulighed i terningens sammensætning. Her har I også mulighed for at inddrage eleverne og lade dem bestemme, hvilke øvelser terningen skal indeholde.

Terningen er tænkt til at "bo" i Motorikposen, eventuelt et andet synligt sted i klassen, og er på den måde let tilgængelig, da den er lige ved hånden. At den er synlig for alle minder både dig som underviser og eleverne om, at den eksisterer, og at I skal huske at bruge den.

Terningen kan bruges fælles på hele klassen, hvis der lige er brug for en kort pause i undervisningen. Her kan underviseren vælge at kaste terningen, men eleverne kan også inddrages i den lille sekvens, så de får et større ejerskab og medansvar for aktiviteten. Når terningen er kastet, laves aktiviteten, hvorefter I kan slå igen og lave en ny aktivitet – eller eleverne kan vende tilbage til det faglige arbejde, de var i gang med. Terningen kan også bruges som et element, hvor elever individuelt eller i par må gå op og bruge terningen x antal gange i løbet af undervisningen. Så kan de gøre det, når de oplever et behov for at få en lille pause fra det, de sidder og arbejder med. Terningen bliver på den måde en "station" i løbet af undervisningen, som eleverne kan benytte sig af, når de føler for det.

Ovenstående er blot forslag til, hvordan den kan inddrages i undervisningen. Det kræver blot, at der sidder aktiviteter i lommene. Er der en anden metode/tilgang, som virker bedst for jer, så gør I selvfølgelig bare det.

### Hvad hvis jeg ikke har en terning?

Aktivitetskortene kan også bruges uden terningen og fungere som et fleksibelt redskab i hverdagen i indskolingen. Kortene kan f.eks. bruges som små bevægelsespauser, hvor underviseren vælger en aktivitet til hele klassen, når der er behov for energi, ro eller øget koncentration. De kan også indgå som faste motorikstationer i klassen eller på gangen, hvor eleverne selv vælger en aktivitet enkeltvis eller i mindre grupper.

Kortene kan desuden bruges målrettet i overgange mellem aktiviteter, som en del af klasseledelsen eller til at skabe variation i den faglige undervisning. Eleverne kan trække et kort fra en bunke, vælge mellem flere aktiviteter eller arbejde med bestemte motoriske fokuspunkter i perioder. Kortene kan også anvendes i makkerøvelser, på bevægelsesbaner eller som en del af værkstedsundervisning.


Ved at bruge kortene uden terningen bliver det lettere at tilpasse aktiviteterne til klassens behov, pladsen i lokalet og den konkrete undervisningssituation, samtidig med at eleverne fortsat får mulighed for at arbejde alsidigt med deres motoriske udvikling.





### Beskrivelse af aktiviteter

Nedenfor finder du en beskrivelse af alle de aktiviteter, som er med til lommeterningen samt hvilke motoriske fokuspunkter, de er inddelt i. Mange af aktiviteterne har elementer fra flere fokusområder, men er indsat der, hvor det givne fokus vægtes højest i aktiviteten.


I kan vælge, at eleverne skal lave de tiltænkte aktiviteter, men I kan også lade eleverne tolke frit ud fra illustrationen, og lave den bevægelse de vil.

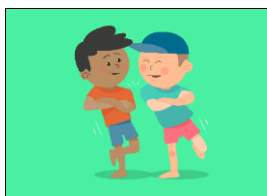
Ase og mase	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Blæksprutte:</b> Eleverne er sammen to og to. Den ene suger sig fast til gulvet som en blæksprutte, mens den anden forsøger at løsne og evt. vende blæksprutten.
	<b>Gå på karklude:</b> Eleverne får to karklude hver og stiller sig med begge fødder på karkludene. Eleverne skal nu skubbe deres fødder rundt i lokalet, ved at skubbe fødderne på karkludene. Prøv også at lave en slags stafet, hvor eleverne skubber fødderne fra den ene ende af lokalet til den anden ende, hvor en makker tager over, og bevæger sig tilbage til start. Prøv også at placere både fødder og hænder på karklude.
	<b>Flyttemand:</b> Eleverne går sammen to og to. De skal sidde ryg mod ryg og skubbe makkeren baglæns ved at bruge benene. Det gælder om at kunne blive siddende.  Prøv også at markere en streg mellem makkerparret. Det gælder så om at skubbe makkeren, så man selv kommer over stregen.
	<b>Plankekamp:</b> Eleverne skal være sammen to og to. De skal stå i strakt planke, dvs. med strakte arme og strakte ben med front mod hinanden. Hvis det er svært at stå med strakte ben, må man gerne støtte på knæene. Nu gælder det om at klaske hinanden over hænderne, så mange gange som muligt på et minut. Sørg for at tilpasse tiden, så det bliver tilpas udfordrende for eleverne, samtidig med at de kan være med.
	<b>Pladespilleren:</b> 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.

Krybe og kravle	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Spiderman:</b> Eleven skal kravle på tåspidser og fingerspidser som Spiderman.

	<p><b>Trillebør:</b> Eleverne går sammen to og to. Den ene (A) lægger sig på maven, stemmer hænderne i gulvet og spænder i kroppen. Den anden (B) tager fat om As lår og løfter benene op, så "trillebøren" kan "køre" (gå med hænderne). B går en tur med trillebøren (A) rundt om fx bordet, fra væg til væg eller andet. Hold fast på lårene først, og når makkeren er dygtig til at spænde kroppen, kan man holde fast på skinnebenet</p>
	<p><b>Over/under:</b> Eleverne er sammen to og to. De kravler over/under/rundt om/igennem deres stol og bord mm.</p>
	<p><b>Bro:</b> 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><b>Den kinesiske mur:</b> Eleverne (turisterne) placerer sig i den ene ende af lokalet. Der udvælges to-tre elever, som skal være den kinesiske mur. De placerer sig i midten af lokalet. Alle elever skal kravle på knæ og hænder. På signal fra underviseren skal turisterne forsøge at komme forbi den kinesiske mur og ned i den anden ende af lokalet. Når en elev i 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 til at få nedlagt turisten. Turisten forsøger selvfølgelig at kæmpe imod.</p>

Snurre og dreje	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Rullepølsen:</b> Eleven ruller et aftalt stykke. Der kan være små forhindringer undervejs, som de skal rulle over/under. Makkeren hjælper med at trille. Skift og gentag.
	<b>Snurretop:</b> Eleverne går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. Den ene (A) lukker øjnene og på makkerens (B) signal, skal A dreje rundt på stedet fem gange, mens B tæller hver runde. Efter fem runder stopper A med at dreje. Med lukkede øjne skal A nu pege i den retning, han/hun tror, B står.
	<b>Tur-retur:</b> Eleverne er alene eller sammen parvis. De udvælger en stol, som de nu på skift, løber ned til og rundt om tre gange, for derefter at løbe tilbage til sin makker, hvor man skifter ved at give et high five. Løb både forlæns og baglæns.
	<b>Gigantiske mavebøjninger:</b> 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.
	<b>Rul og hop:</b> 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.

Balance	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Håndstand på stol:</b> Eleven stiller sig foran sin stol, sætter hænderne i gulvet og placerer fødderne på stolen. Eleven skal nu forsøge at løfte numsen op i vejret, mens hænderne er så tæt på stolebene som muligt. Kan eventuelt være sammen parvis, så en holder stolen, og den anden laver aktiviteten.</p> <p>Prøv også at placere fødderne på et højere sted, fx på bordet eller op ad væggen.</p>
	<p><b>De fire verdenshjørner:</b> Eleven stiller sig på et ben. Med den anden fod skal de nu forsøge først at nå så langt frem, som de kan, inden de rører gulvet med foden. Derefter skal de nå så langt til højre, som de kan, så langt bagud de kan - og til sidst så langt til venstre, som de kan. Når de er nået så langt ud, som de mener, de kan, rører de gulvet kortvarigt med den fod, de har ført ud. Husk at skifte ben.</p>
	<p><b>Makkerbalance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Til siden:</b> Eleverne stiller sig ved siden af hinanden og holder fast i makkerens hånd. Deres fødder skal være helt tæt sammen, og de skal spænde i kroppen. Nu skal de læne sig ud til siden og se, hvor langt ud og hvor længe de kan holde balancen, mens de stadig holder makkeren i hånden.</li> <li>- <b>Bagud:</b> Eleverne stiller sig med front til deres makker og holder fast med begge hænder. Deres tæer skal være helt tæt sammen, og de skal spænde i kroppen. Nu skal de læne sig tilbage og se, hvor langt tilbage og hvor længe de kan holde balancen, mens de stadig holder makkeren i hænderne.</li> <li>- <b>Ryggen til:</b> Eleverne stiller sig med ryggen til deres makker og holder fast med begge hænder i makkerens hænder. Deres hæle skal være helt tæt sammen, og de skal spænde i kroppen. Nu skal de læne sig fremad og se, hvor langt frem og hvor længe de kan holde balancen, mens de stadig holder makkeren i hænderne.</li> </ul> <p>Prøv også aktiviteterne på et ben eller flere sammen, eller hvor makkerparret skal sætte sig i hug og rejse sig igen.</p>
	<p><b>Balanceøvelse på ryg:</b> Eleverne er samme to go to. Den ene lægger sig på alle fire og den anden skal op og ligge på maven mod makkerens ryg. Nu skal den øverste strække arme og ben og forsøge at holde balancen. Kan også laves uden en makker og i stedet på en stol.</p>

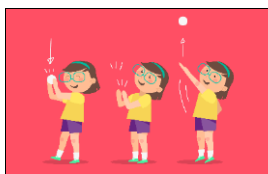


**Hanekamp:** Eleverne går sammen to og to. De står over for hinanden på ét ben. Nu skal de skubbe hinanden ud af balance ved at skubbe med armene.

Bliv enige om, om man må hoppe for at finde balancen igen.

### Kaste og gribe

Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Bombeleg:</b> Alle elever står i en rundkreds med én elev i midten. En ærtepose kastes fra elev til elev. Når eleven i midten råber BOMBE, skal den elev, der står med ærteposen sætte sig i hug og blive hér. Det gælder om at være den sidste elev, der står op. Prøv også at stå på et ben eller kaste med en bestemt hånd.</p>
	<p><b>Lytte-ærtepose:</b> Eleverne står i en rundkreds. En elev står i midten af rundkredsen og kaster en ærtepose højt op i luften, samtidig med at han eller hun siger et navn på en af de andre elever. Eleven, hvis navn bliver nævnt, skal gribe ærteposen i midten, og er dermed i midten og skal kaste ærteposen højt op og sige et nyt navn. Prøv også at stå med lukkede øjne, med ryggen til midten eller på et ben.</p>
	<p><b>Ærtepose-basket:</b> Eleverne går sammen minimum to og to. Den ene har ærteposen i hånden, og den anden former en cirkel med armene foran sin krop. Ærteposen skal nu kastes ned i kurven. Prøv med forskellige afstande og at kaste på forskellige måder (overhånd, underhånd, to hænder, under benet, osv.). Husk at bytte.</p>
	<p><b>Mønsterbold:</b> Børnene stiller sig i en rundkreds. En person starter med at kaste en ærtepose til en anden i cirklen. Personen skal huske, hvem ærteposen blev kastet til. Personen, der modtager ærteposen, kaster den videre til en ny person, som ikke har fået ærteposen endnu og så fremdeles. Alle skal modtage ærteposen. Den sidste person, der modtager ærteposen, kaster den til den første person, der startede med den, hvorefter ærteposen bliver i kastet i samme mønster som i første omgang. Herefter kan tempo øges gradvist for at udfordre kaste og griber. Sæt evt. en ekstra ærtepose i omløb.</p>



**Kast-klap-grib:** Eleven har en bold, som kastes så højt op i luften som muligt. Mens bolden er i luften, skal eleven klappe. Ved første kast skal eleven klappe én gang og gribe bolden igen. Ved næste kast skal eleven klappe to gange og gribe bolden igen, osv.

Hoppe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Hoppeleg:</b> Eleverne stiller sig i en rundkreds. Der skal nu leges hoppeleg – en leg, hvor deltagerne ud fra de meldinger, der gives, enten hopper til højre, venstre, frem eller tilbage. En af eleverne træder ind i midten af cirklen og bestemmer (siger højt), hvordan de andre skal hoppe: F.eks. "Til højre", "Til venstre", "Frem" eller "Tilbage". Deltagerne gør nu præcis, hvad der bliver sagt. OBS: Meldingerne kommer i et tempo, så det fysisk kan lade sig gøre at følge med.</p>
	<p><b>Vippehop:</b> Eleverne er sammen to og to og tager hinanden i hænderne. På skift hhv. hopper de og går ned i knæ. De laver altså en menneskelig vippe.</p>
	<p><b>Hop over:</b> 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>
	<p><b>Hvornår hopper vi:</b> Eleverne er sammen to og to, stiller sig med ryggen til hinanden og må ikke kommunikere. De skal nu forsøge at hoppe på samme tid. Det gælder altså om at være opmærksom på makkerens bevægelser. Eleverne går nu sammen, så de er minimum fire elever sammen. De stiller sig i en rundkreds med front mod hinanden, tager hinanden i hænderne og lukker øjnene. Uden at kommunikere skal hele gruppen nu forsøge at lave ét hop på samme tid.</p>
	<p><b>10-20-30:</b> Eleverne er sammen to og to. På samme tid hopper først 10 hop i hug, efterfulgt af 20 almindelige hop, efterfulgt af 30 høje hop. Aktiviteten kan også laves alene</p>

## Vejledning til materialet

# Frikvarterskort

### Formål

Frikvarterskortene har til formål at udvikle elevernes motoriske kompetencer gennem en legende, udfordrende og kreativ tilgang. Det afgørende med Frikvarterskortene er, at eleverne får lyst til og mod på at lege med kroppen i mindre eller større fællesskaber. De skal udforske legepladsen og selv være medskabere af legen. Frikvarterskortene handler i høj grad om at være katalysator for lege og fællesskab, men at det er eleverne selv, der bringer legen videre i den retning, de vil.

Med Frikvarterskortene får du et materiale, som:

- både har fokus på det store fællesskab, mindre grupper og den enkelte elev.
- visuelle aktivitetskort med en lille historie/aktivitetsbeskrivelse til hvert kort
- fokus på glæde, fantasi og deltagelsesmuligheder
- aktiviteter, som eleverne selv kan sætte i gang og udvikle
- inspiration til nye lege på kendte områder

### Arena

Frikvarterskortene er udviklet til brug i frikvartererne, men kan derudover også anvendes, som et inspirerende materiale i SFO'en.

### Materialet

Frikvarterskortene er inddelt i to overordnede områder. Det ene er "Fantasi og leg", som bygger på at rammesætte en historie, som eleverne derefter skal ud at udforske i frikvarteret. Det andet område "Traditionelle lege" er beskrivelser af færdige aktiviteter, som er enkle og strukturerede aktiviteter, der er nemme at igangsætte og styre for eleverne selv. Med de to områder kan Frikvarterskortene favne de meget fantasifulde, legende og udforskende elever, der er klar på nye eventyr, men også de elever, som på dagen har brug for klare rammer og en struktureret leg at læne sig op ad.

Når eleverne først er præsenteret for materialet, kan de vælge et kort inden et frikvarter og på den måde synliggøre og blive inspireret til, hvad de vil lege i det pågældende frikvarter, eventuelt sammen med deres legegruppe/frikvartersvenner eller lign. Man kan også som underviser udvælge et antal aktivitetskort, som eleverne enten vælger sig på individuelt eller vælger som gruppe. Desuden kan kalenderen anvendes til at give forslag til en leg, som eleverne kan lege sammen. Kig først på kalenderen og find derefter det aktivitetskort, der passer til den pågældende leg.

### Fantasi og leg

Fantasi og leg tager afsæt i et af områderne: gyngestativ, klatrestativ og mur, som er områder, der findes på de fleste skoler. Ud fra disse områder udformes og opbygges en fortælling, som med afsæt i elevernes fantasi, forhåbentlig kan være med til at skabe gode, aktive og legende frikvarterer.

Aktivitetskortene er lavet på A5-kort med en forside og bagside. Forsiden består af en titel på legen samt en illustration, som kan være med til at skabe rammen om den pågældende fortælling, og som viser, hvor legen er tiltænkt at foregå.



På den anden side er der en kort historie, som kan læses op for eller af eleverne inden frikvarteret starter, og som er med til at tydeliggøre fortællingen/rammesætningen.

Når frikvarteret starter er håbet, at eleverne udfolder deres fantasi på det område eller med de redskaber, der er tegnet på illustrationen, og som de får lyst til på baggrund af at høre historien. Det er dog vigtigt at påpege, at elevernes leg hellere end gerne må udvikle sig og flytte sig til nye og andre områder end lige udgangspunktet. Kortene er tænkt som startere, der kan hjælpe eleverne i gang med en leg, og ændrer den sig i løbet af kort tid og bliver til noget andet, er det lige så godt.

### Traditionelle lege

Traditionelle lege tager afsæt i eksisterende lege, som et nemme at gå i gang med og som kræver få materialer. Efter eleverne har prøvet legene få gange, vil de selv kunne igangsætte og styre legen i frikvartererne.



## Vejledning til materialet

# Bevægelsesplakater

### Arena

Bevægelsesplakaterne er udviklet til at gøre brug af når eleverne skal bevæge sig fra et sted til et andet – om det er fra deres plads og hen til en reol, når til skal på biblioteket, til idræt eller hvor end de kunne tænkes, at skulle bevæge sig hen i løbet af en skoledag.

### Materialet

I løbet af en skoledag – ja, selv i løbet af en enkelt lektion – bevæger eleverne sig ofte fra A til B flere gange. Det kan være for at hente noget i en skuffe, gå til frikvarter, tage en tur på biblioteket eller gå til gymnastiksalen. Når eleverne alligevel skal bevæge sig rundt i løbet af dagen, hvorfor så ikke benytte lejligheden til at arbejde med deres motoriske færdigheder? Plakaterne inspirerer, minder om og opfordrer til netop dette.

De indeholder seks forskellige måder at bevæge sig på, når man skal fra ét sted til et andet. Den ene plakater tager udgangspunkt i, at man bevæger sig alene, og den anden, at man bevæger sig sammen parvis. Plakaterne er enkle, overskuelige, visuelle og klar til brug – helt uden forberedelse. Samtidig kan eleverne være med til at videreudvikle nye måder at bevæge sig på.



## Vejledning til materialet

### Kram og gå

#### Formål

Kram og gå skal styrke børns selvstændighed ved at opfordre forældre til at give slip i afleveringssituationen – med et smil og en opmuntrende afsked.

#### Arena

Kram og gå plakaterne er målrettede forældre og andre personer som afleverer. De oplagte at have hængene synlige i de områder, hvor forældrene kommer ind på skole, om det er et indgangsparti, garderobe eller lignende.

#### Materialet

Plakaterne er inspireret af de mange "Kys og kø"-zoner, der allerede findes på mange skoler rundt om i landet. De henviser til, hvor man skal parkere, når man skal aflevere børn(ene). Kram og gå henvender sig til de forældre, der afleverer børnene gående, på cykel eller blot går med helt ind på skolen. De italesætter med en humoristisk tilgang, at børnene godt kan selv og ikke har brug for, at forældrene klarer det hele for dem. Ofte ligger det i et forældrebehov om, at det er nemmere samt går hurtigere (på den korte bane), når vi lige gør tingene for børnene.

Skolens pædagogiske personale kan henvise til plakaterne, hvis de oplever forældre, som gør det hele for deres børn eller bruge dem som et afsæt for en snak med børnene om, at de faktisk godt kan selv og gerne må italesætte netop dette overfor deres forældre.



## Vejledning til materialet

# Refleksionskort

### Formål

Formålet med refleksionskortene er at skabe bevidsthed, dialog og udvikling omkring arbejdet med motorik og bevægelse – både internt i personalegruppen og i samarbejdet med forældre.

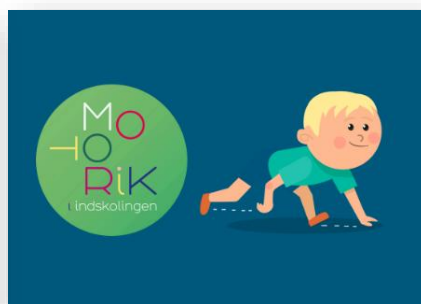
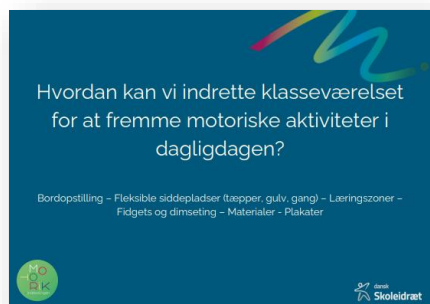
### Arena

Refleksionskortene er udviklet til det pædagogiske personale og kan anvendes til team-, klasse-, personalemøder og lignende. Derudover kan nogle af kortene bruges til at igangsætte en god dialog på forældremøder om motorik, bevægelse og motion.

### Materialet

Refleksionskortene består i alt af 32 spørgsmål, der kan kvalificere og inspirere jeres arbejde med motorik og bevægelse i hverdagen. De kan danne grundlag for gode dialoger og refleksioner i personalegruppen – og kan også bruges til fx forældremøder for at sætte samtaler i gang om børns motoriske udvikling og bevægelsesglæde.

På bagsiden af alle kortene er en illustration med en aktivitet, som man kan lave før eller efter man tager dialogen.



## Vejledning til materialet

# Motorikdugen - Mission Motorik

### 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.

Med Mission Motorik får du 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

### Arene

Materialet er udviklet til idrætsfaget, men kan også let 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.

### Motorikdugen - Mission Motorik

Motorikdugen - 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 gyng 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 lande 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/gyng, 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 eller hvor de har lyst. 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...

Motorikdugen - 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 en beskrivelse af alle felterne på banen opdelt i fokuspunkter, men vi opfordrer til, at eleverne selv tolker illustrationer og omsætter dem til deres egne kropslige handlinger.

Herunder findes beskrivelserne af alle felterne på banen.


Ase og mase	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Koen og træet:</b> 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 homene (hovedet), maven, numsen, ryggen, osv. Byt undervejs.
	<b>Pladespilleren:</b> 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.
	<b>Blæksprutte:</b> 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.
	<b>Flyttemænd:</b> 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.
	<b>Lægge arm:</b> 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.
	<b>Kæmp:</b> 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.




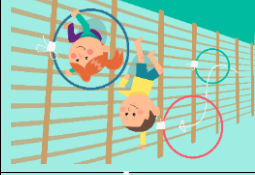


	<p><b>Hænekampen:</b> Eleverne er sammen to og to. Det gælder om at få makkeren ud af balance. Der hoppes på ét ben med hænderne foldet på brystet. Der må skubbes med overkroppen. Når den ene sætter begge ben på jorden, er dysten slut, og der kan startes forfra.</p>
	<p><b>Trække over gulv:</b> Eleverne 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 ørene). 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>

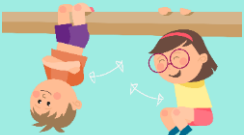
Krybe og kravle	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Over/under:</b> Eleverne er sammen to og to. De kravler over/under/rundt om/igennem forskellige redskaber, fx skumplinte, stole, bænke, borde eller madrasser.</p>
	<p><b>Bro:</b> Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på underarme og fødder og laver en lav bro, som den anden kryber igennem. Skift og gentag.</p>
	<p><b>Larven:</b> 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><b>Elefantkravl:</b> 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>


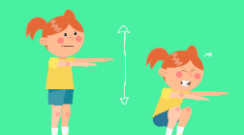
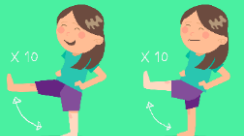



	<p><b>Spiderman:</b> Eleverne er sammen to og to. De skal kravle på tåspidser og fingerspidser som Spiderman.</p>
	<p><b>Krabbegang:</b> Eleverne er sammen to og to. De bevæger sig hver især i krabbegang (forlæns, baglæns, sidelæns). Prøv også krabbegang med hoften så højt oppe som muligt.</p>
	<p><b>Klap hånd:</b> Eleverne er sammen to og to og stiller sig overfor hinanden i kravle-position - 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><b>Kravl pasgang:</b> 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><b>Gigantiske mavebøjninger:</b> 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><b>Rul og hop:</b> 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><b>Roterende hinkebane:</b> 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><b>Progression 1:</b> 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><b>Progression 2:</b> 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><b>Hinkebane 3:</b> 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><b>Rullepølsen:</b> 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><b>Dobbelt rullepølse:</b> Eleverne er sammen to og to. Eleverne ligger ved siden af hinanden og skal nu skiftevis trille hen over hinanden på rullemadrasen, indtil de når enden.</p>
	<p><b>Karusellen:</b> 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><b>Snurretur:</b> 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><b>Hold bolden i luften:</b> 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. Ekstra udfordring: de skal kravle over/under hinanden.</p>

Hænge, svinge og gyng	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Hæng i:</b> 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.
	<b>Sving i reb:</b> Eleverne er sammen to og to og skal svinge sig i et reb fra A-B (fx fra én stålplint til en anden) uden at røre gulvet.
	<b>Akrobatik:</b> 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.
	<b>Gyngen:</b> 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.
	<b>Forhindringsribberne:</b> Eleverne er sammen to og to. Placer et par hulahopringe på ribberne, så de stikker ud i lokalet. Eleverne skal klatre op/ned/igennem hulahopringe, der er sat fast på ribben.
	<b>Op op op:</b> Eleverne er sammen to og to. De skal skiftevis eller på samme tid klatre i tov, som hænger ned fra loftet.
	<b>Vandret klatring:</b> 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><b>Sving på bom:</b> 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>
---	---


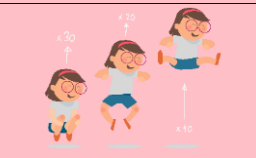


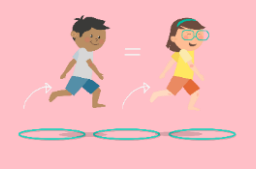

Balance	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Gå på line:</b> Eleverne er sammen to og to. De skal på samme tid balancere med ærtepose eller lign. på hoved, skulder, arm, nakke osv. Prøv, at gøre det samme som makkeren.</p>
	<p><b>Knæbøjning:</b> Eleverne er sammen to og to. De placerer 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><b>Storken:</b> 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><b>Balancestorken:</b> 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><b>Rundtur:</b> 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><b>Balancekamp:</b> 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><b>Tudse-trick:</b> 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><b>Fodbalance:</b> 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><b>Kongensefterfølger:</b> Eleverne er sammen to og to. Elev A fører an med forskellige gangarter og løbevariationer, mens elev B følger efter og gør det samme. Byt efterfølgende.</p>
	<p><b>Blind med førerhund:</b> 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><b>Fang flaget:</b> 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><b>Gakkede gangarter:</b> 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><b>Fælles "løb":</b> 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><b>Trillebør:</b> 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><b>Knæ-gang:</b> 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><b>Baglæns:</b> 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><b>Præcisionsskud:</b> 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 væltes, 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><b>Kegle-kast:</b> 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><b>Grib med trøjen:</b> 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><b>Kast-klap-grib:</b> 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	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Hop fra A til B:</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.
	<b>30-20-10:</b> 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.
	<b>Højhus:</b> 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.
	<b>Vippehop:</b> Eleverne er sammen to og to og tager hinanden i hænderne. På skift hhv. hopper de og går ned i knæ. De laver altså en menneskelig vippe.
	<b>Hop efter:</b> 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.
	<b>Hop over:</b> 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.

## 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 (*Ildrættens træningslære. Asbjørn Gjerret, 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, 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 over 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.

## Vejledning til materialet

# Spillepladen - Mission Motorik



### Formål

Spillepladen 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. Spillepladen 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. En grundforudsætning for at elevernes motoriske kompetencer udvikles er, at disse kompetencer løbende udfordres og vedligeholdes på en sjov, legende og udfordrende måde. Spillepladen gør det let og enkelt at arbejde lige netop med dette.

Med Spillepladen - Mission Motorik får du et materiale som:

- arbejder med elevernes grovmotoriske færdigheder på en ny og sjov måde.
- 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.
- har fokus på at alle elever vil opleve at lykkes.

## Arena

Spillepladen - Mission Motorik er udviklet til undervisningen, frikvarterer og skolefritidsordningen.

## Undervisningsmaterialet

Spillepladen tager afsæt i syv motoriske fokuspunkter, som er gennemgående. De syv 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.
- 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 lande sikkert igen.

Spillepladen består af i alt 70 felter med forskellige aktiviteter. Aktiviteterne på felterne tager afsæt i de syv motoriske fokuspunkter, hvilket synliggøres med syv forskellige farver.

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.

### Spillepladen

Du kan have forskellige didaktiske overvejelser omkring, hvordan elevernes brikker skal bevæge sig rundt på spillepladen. Vi foreslår, at alle starter i motorikcirklen eller hvor de har lyst. Her er forskellige måder, hvorpå eleverne kan flytte deres brik 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 viskelædere, blyantspidsere, ludobrikker eller lignende som brikker.

### Aktiviteten stopper når...

Spillet 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 lærer 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.








### 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 en beskrivelse af alle felterne på banen opdelt i fokuspunkter, men vi opfordrer til, at eleverne selv tolker illustrationer og omsætter dem til deres egne kropslige handlinger.

Herunder findes beskrivelserne af alle felterne på banen.

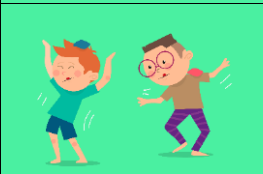
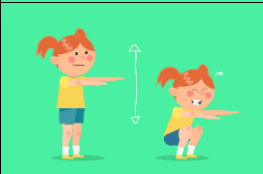
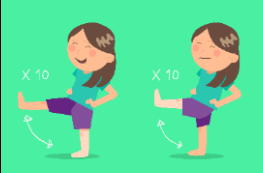
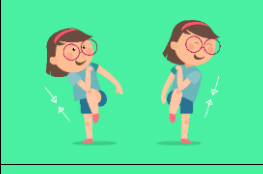


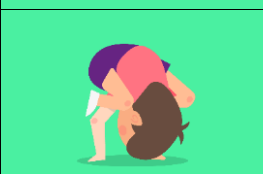
Ase og mase	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Koen og træet:</b> Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) stiller sig på knæene og er et træ. Den anden (B) kravler på knæ og hænder og er en ko. Koen skal nu klø og mase sig op ad træet, mens træet forsøger at holde balancen og stå imod. Koen må gerne klø forskellige kropsdele op ad træet, fx hornene (hovedet), maven, numsen, ryggen, osv. Byt undervejs.
	<b>Pladespilleren:</b> 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.
	<b>Blæksprutte:</b> 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.
	<b>Flyttemænd:</b> 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.
	<b>Lægge arm:</b> 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.
	<b>Kæmp:</b> 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><b>Hanekampen:</b> 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><b>Trække over gulv:</b> 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 ørene). 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>
	<p><b>Balance skub og træk:</b> Eleverne overfor hinanden og skal holde hinanden i hånden (begge med samme hånd eks. højre). De skal nu samarbejde om at presse så hårdt som muligt til hinandens hænder, men uden at nogle af dem mister balancen og skal tage et skridt. Prøv derefter at træk, så meget som muligt, igen uden at nogle mister balancen.</p>
	<p><b>Hop med modstand:</b> Den ene elev skal hoppe så højt som muligt, mens den anden elev holder om den første elev (omkring hoften) og skal give modstand. Den anden elev skal nu give tilpas modstand til, at den første elev stadig kan hoppe lidt op i luften. Gentag 10 gange og byt.</p>
	<p><b>Brændende stol:</b> Eleven skal løfte numsen fra stolen og holde løftet så længe som muligt. Hvis eleven skal udfordres mere, kan benene samtidig løftes fra undertaget.</p>
	<p><b>Tegn på væg:</b> Eleverne tager en karklud i hver hånd. De stiller sig med hænderne på en væg og går så lang tilbage med fødderne som muligt. Nu vælger den ene en ting som de skal tegne på væggen. Begge tegner og derefter byttes roller.</p>

Krybe og kravle	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Over/under:</b> Eleverne er sammen to og to. De kravler over/under/rundt om/igennem forskellige redskaber, fx skumplinte, stole, bænke, borde eller madrasser.
	<b>Bro:</b> 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.
	<b>Larven:</b> 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.
	<b>Elefantkravl:</b> 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.
	<b>Spiderman:</b> Eleverne er sammen to og to. De skal kravle på tåspidser og fingerspidser som Spiderman.
	<b>Krabbegang:</b> 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.
	<b>Klap hånd:</b> Eleverne er sammen to og to og stiller sig overfor hinanden i kravle-position = 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><b>Kravl pasgang:</b> 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><b>Gigantiske mavebøjninger:</b> 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><b>Rul og hop:</b> 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><b>Snurretur:</b> 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><b>Karusellen:</b> 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><b>Hold bolden i luften:</b> 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. Ekstra udfordring: de skal kravle over/under hinanden.</p>
	<p><b>Rundtur på stol:</b> Eleverne sætter sig på deres stole og skal nu dreje rundt på stolen. Huske begge veje.</p>

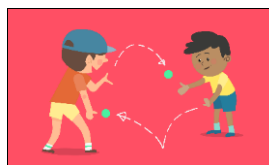
Balance	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Gå på line:</b> Eleverne er sammen to og to. De skal på samme tid balancere med ærtepose eller lign. på hoved, skulder, arm, nakke osv. Prøv at gøre det samme som makkeren.
	<b>Knæbøjning:</b> Eleverne er sammen to og to. De placerer sig overfor hinanden og tager evt. hinanden i hænderne. De skal nu lave squats på samme tid. Prøv både med åbne og lukkede øjne.
	<b>Storken:</b> 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.
	<b>Balancestorken:</b> 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.
	<b>Rundtur:</b> 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.
	<b>Balancekamp:</b> 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.
	<b>Tudse trick:</b> 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

	<p>føres fremover. Hold balancen i et par sekunder, evt. med hjælp fra makkeren.</p>
	<p><b>Fod balance:</b> 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>
	<p><b>Faldskærmsudspring:</b> Eleverne ligger på maven på en stol og skal holde armen og ben oppe så kun maven rør stolen. Hold positionen så længe som muligt.</p>
	<p><b>Balance High five:</b> En elev skal holde balancen på et ben. Den anden skal placere sin hånd et vilkårligt sted. Eleven som står på et ben, skal nu klappe/røre den anden elevs hånd uden at miste balancen. Når hånden røres, flytter den stående elev sin hånd et nyt sted hen. Eleven der står på et ben, skal udfordres mere og mere. Husk at skifte undervejs.</p>

Gang og løb	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<b>Kongensefterfølger:</b> Eleverne er sammen to og to. Elev A fører an med forskellige gangarter og løbevariationer, mens elev B følger efter og gør det samme. Byt efterfølgende.
	<b>Blind med førerhund:</b> 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).
	<b>Fang flaget:</b> Eleverne er sammen to og to. Elev A skal forsvare et flag (ærtepose, flaske, sko eller lign.) som er placeret inde i en hulahopring. Elev B skal forsøge at røre flaget. Der skiftes efter bestemt tid eller efter aftale. Der må ikke ases og mases.
	<b>Gakkede gangarter:</b> 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.
	<b>Fælles "løb":</b> 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.
	<b>Trillebør:</b> 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><b>Knæ-gang:</b> 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><b>Forhindreingsløb:</b> Eleverne laver sin egen rute rundt i klassen, gerne under borde eller over stole og skal derefter gennemføre den.</p>
	<p><b>Baglæns:</b> Eleverne skal bevæge sig baglæns rundt i lokalet baglæns. Brug gerne stole mm. som forhindreings, som de skal bevæge sig baglæns hen over.</p>
	<p><b>Skøjteløb:</b> Eleverne placerer en karklud under hver fod og skal nu skøjte rundt både forlæns, sidelæns og baglæns.</p>

Kaste og gribe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Kast-klap-grib:</b> 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>
	<p><b>Grib med trøjen:</b> 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><b>Kast over hovedet:</b> Eleven kaster en ærtepose over hoved på sig selv og skal gribe den på ryggen.</p>



**Dobbelt kast:** Eleverne står overfor hinanden med en bold i højre hånd. Samtidig kaster de boldene til hinandens venstre hånd. De griber med venstre og skal igen kaste den samtidig tilbage og sådan fortsætter aktiviteten.

Hoppe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	<p><b>Hop fra A til B:</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><b>30-20-10:</b> 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><b>Vippehop:</b> Eleverne er sammen to og to og tager hinanden i hænderne. På skift hhv. hopper de og går ned i knæ. De laver altså en menneskelig vippe.</p>
	<p><b>Hop efter:</b> 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><b>Hop over:</b> 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>