

Klasse-7-kamp – DM i fællesskab

Discipliner

De 3 discipliner til kredsmeesterskabet

Fysisk træning	Hurtigere og længere	Boldbasis
Plankeklap	Speedlængdespring	Præcisionskast
Mavebøjningsklap	Kast og grib	Præcisionsspark
Boldrotation	Stafetløb med isvaffel	
Tåklap		
Sjipning		

I fysisk træning skal man igennem alle discipliner 2 gange.

De 2 discipliner der øves på op til DM

Dans	Kropsbasis
Opvarmningsdans	Statiske figurer – seværdigheder
Klassens egen dans	Figur med bevægelse

De 2 hemmelige discipliner til DM

Samarbejdsøvelse	Hjernegymnastik
-------------------------	------------------------

Fysisk træning (kreds- og DM-disciplin)

- Planke-klap
- Mavebøjning-klap
- Boldrotation i makkerpar
- Tå-klap
- Sjipning

Man skal igennem alle discipliner 2 gange i løbet af dagen.

Planke-klap

Antal personer: 2 elever sammen. Er der et ulige antal elever, skal der udpeges én elev, der tager en dobbelttur.

Antal grupper: Klassen deles i 2 til 3 mindre grupper, så ikke alle elever er i gang på samme tid.

Tid: 30 sekunder

Hvordan: De 2 elever placerer sig med front imod hinanden i planke med strakte arme. Håndfladerne skal være på gulvet. Der må ikke hviles på underarmene.

Herefter klapper eleven sin makker i hænderne på skift med højre hånd, venstre hånd, højre hånd etc.

Der tælles hvor mange klap, de 2 elever kan nå på 30 sekunder.

Score: Klassens score udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen og dividere med antallet af elever.

Mavebøjning-klap

Antal personer: To elever sammen. Er man ulige antal elever, er der én elev, der tager en dobbelttur.

Antal grupper: Man deler sin klasse i 2 til 3 mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid

Tid: 30 sekunder

Hvordan: De to elever placerer sig liggende på ryggen med fødderne pegende imod hinanden. Benene bøjes og flettes ind imellem hinanden.

Herefter laves der mavebøjninger, hvor eleven klapper sin makker i hænderne på skift med højre hånd, venstre hånd, højre hånd etc.

Der tælles hvor mange klap, der kan nås på 30 sekunder.

Score: Klassens score udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen og dividere med antallet af elever.

Boldrotation i makkerpar

Antal personer: 2 elever sammen. Er man ulige antal elever, er der én elev, der tager en dobbelttur.

Antal grupper: Man deler sin klasse i 2 til 3 mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid

Tid: 1 minut

Rekvisitter: 1 skumbold ($\varnothing = 18$ cm) pr. par. Skal være den samme bold for alle par.

Hvordan: De 2 elever placerer sig stående ryg imod ryg. Den ene elev har en skumbold/høvdingebold i hænderne.

De første 30 sekunder skal bolden rotere horisontalt, hvor eleverne modtager i den ene side og afleverer i den anden side. Altså twist med bold.

Der tælles hvor mange gange bolden når hele vejen rundt. Altså når elev 1 har afleveret og modtaget bolden igen, tæller det for 1.

Efter 30 sekunder fløjtes der, og herefter skal bolden rotere vertikalt. Først afleveres og modtages bolden over hovedet og derefter afleveres/modtages bolden mellem benene.

Dette gøres ligeledes i 30 sekunder. Når elev 1 har afleveret og modtaget bolden igen, tæller det for 1.

Del 1: 30 sekunder horisontalt - twist

Del 2: 30 sekunder vertikalt – over hoved/mellem ben

Score: Score fra del 1 og del 2 lægges sammen. Alle gruppers score lægges sammen og deles med antal elever, hvilket giver klassens resultat.

Tå-klap

Antal personer: 2 elever sammen. Er man ulige antal elever, er der én elev, der tager en dobbelttur.

Antal grupper: Man deler sin klasse i 2 til 3 mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid

Tid: 30 sekunder

Hvordan: De to elever placerer sig stående med front imod hinanden. Vær opmærksom på afstanden imellem hinanden.

Eleven starter med at skulle ned og røre sine tæer, og herefter skal eleven med strakte arme over hovedet klappe sin makker i hænderne.

Der tælles hvor mange klap, de 2 elever kan nå på 30 sekunder.

Score: Klassens score udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen og dividere med antallet af elever.

Sjipning

Antal personer: 1

Antal grupper: Man deler sin klasse i 2 til 3 mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid

Tid: 1 minut

Rekvisitter: 1 sjippetov pr. elev

Hvordan: Eleverne fordeler sig, så de ikke generer hinanden når der sjippes. Der sjippes på tid. 1 minut pr. elev.

Score: Den samlede score er det antal sjip alle elever opnår. Denne score deles med antal elever, hvilket giver klassens resultat.

Hurtigere og længere (kreds- og DM-disciplin)

- Speedlængdespring
- Kast og grib
- Stafetløb med isvaffel

Speedlængdespring

Antal personer: 1.

Antal grupper: Man deler sin klasse i mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid og ventetiden bliver for lang.

Tid: 3 minutter pr. runde

Alle grupper skal igennem 2 runder.

Rekvisitter: 14 kegler/toppe

Baneopsætning: Der laves en længdespringsbane med 5 pointzoner.

Startlinjen markeres med 2 kegler. Afstand til afsætningslinje skal være ca. 10 meter.

Fra afsætningslinje laves nu 5 pointzoner af 1 x 1 meter. Disse markeres med kegler.

Hvordan: Gruppen stiller sig nu klar ved startlinjen. Når tiden starter, løber første elev ud og springer ved afsætningslinjen. Lander man i zone 1 giver det 1 point, lander man i zone 2 giver det 2 point osv.

Når elev 1 er trådt ud af den zone vedkommende er landet i. må næste elev starte. Elev 1 løber tilbage og stiller sig bag i køen.

Alle grupper skal igennem 2 gange, men eleverne må springe så mange gange at tiden tillader.

Point: Alle gruppers point lægges sammen. Den samlede score deles med antal elever i klassen. Dette er holdets samlede resultat.

Regler: Overtrædes ved afsæt opnås ikke point. Lander eleven imellem 2 pointzoner er det højeste pointzone, der tæller. Eksempel: Lander en elev imellem pointzone 2 og 3 får vedkommende 3 point.

Kast og grib

Antal personer: 2 personer sammen. Er man ulige antal er der en elev, der har dobbelttur.

Antal grupper: Man deler sin klasse i 2 til 4 mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid og ventetiden bliver for lang. Det optimale er 6-8 personer pr. gruppe.

Runder: 2 omgange med 3 kast pr. person

Rekvisitter: 2 kegler, 3 tennisbolde og 5 hulahopringe

Baneopsætning: 2 kegler markerer linjen, der kastes fra.

Herefter placeres de 5 hulahopringe med følgende afstande til kastelinjen. Der måles til første kant af ringen:

Hulahop 1: 3 meter

Hulahop 2: 7 meter

Hulahop 3: 12 meter

Hulahop 4: 18 meter

Hulahop 5: 25 meter

Hvordan: Man aftaler nu med sin partner, hvor langt man tror man kan kaste, så den anden kan gribe.

Herefter stiller elev 1 sig klar til at kaste, og elev 2 går ud i den hulahopring, man har aftalt.

Elev 1 kaster nu tre gange til elev 2, og der gives point for hvert grebet kast.

Herefter bytter man og aftaler igen, hvor langt man tror, elev 2 kan kaste.

Så kaster elev 2 nu tre gange til elev 1.

Man er "låst" til sin ring ved alle tre kast.

Når alle elever i gruppen har kastet 3 kast, går vi til omgang 2.

Nu har eleverne mulighed for at ændre valget af hulahopring. Kan eleven kaste længere og derved opnå flere point? Havde eleven overvurderet egne evner, og skal der rykkes tættere på? Eller var det lige som det skulle være i omgang 1?

Elev 1 kaster nu 3 bolde til elev 2, hvorefter der byttes.

Når alle elever har været igennem igen, er omgang 2 slut.

Point:

Der gives følgende point:

Hulahop 1 = 1 point

Ring 2 = 2 point

Ring 3 = 3 point

Ring 4 = 4 point

Ring 5 = 6 point

Alle grupperes point lægges sammen. Den samlede score deles med antal elever i klassen. Dette er holdets samlede resultat.

Regler: Man må gerne gribe bolden uden for ringen. Man skal dog have minimum én fod inde i ringen og i berøring med jorden, når bolden gribes. Man må ikke hoppe, når man griber bolden.

Man må gerne tage tilløb, når man skal kaste.

Stafetløb med isvaffel

Antal personer: 1 elev ad gangen.

Antal grupper: Hele klassen sammen.

Tid: 7 minutter

Rekvisitter: 1 skumbold (Ø = 18 cm). En kegle hvor bolden placeres for oven som en isvaffel. Toppe, hække eller andre rekvisitter man kan forcere.

Baneopsætning: Der laves en bane med en længde på 30-40 meter.

Der placeres en kegle i hver ende af banen.

Imellem de 2 kegler placeres en række forhindringer, der skal passeres. Det kan være kegler, der skal løbes slalom imellem, små hække eleven skal hoppe over, hulahopringe hvor der skal hoppes på et ben. Kun fantasien sætter grænser.

Hvordan: Gruppen af elever fordeles nu med lige mange i hver sin ende af banen.

Er man ulige antal, er der en færre elev i den ene ende.

Første elev har keglen med bolden på toppen. Vedkommende skal nu løbe ned i modsatte ende og aflevere keglen til første elev i den anden kø og går bag i køen. Eleven der har modtaget keglen, løber nu retur og afleverer keglen til første elev i modsatte elev osv. Man holder i bunden af keglen og må ikke røre ved bolden.

Man skal forbi alle forhindringer på sin vej.

Tabes bolden samles den op og eleven står stille. Dommeren vil herefter tælle højt til 3, hvorefter der må løbes videre.

Score: Der tælles hvor mange ture fra den ene ende af banen til den anden, som gennemføres på de 7 minutter. Den tur man er i gang med når tiden udløber, tæller også med.

Bemærkning: Der kan med fordel laves flere baner ved siden af hinanden. Banerne skal dog være identiske.

Boldbasis (kreds- og DM-disciplin)

- Præcisionskast
- Præcisionsspark

Præcisionskast

Antal personer: Hele klassen skal deltage

Antal grupper: Man deler sin klasse i 2-4 grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid

Tid: 3 minutter pr. runde

Alle grupper skal igennem 2 runder.

Rekvisitter: 3 hulahopringe. 6 ærteposer. 2 små toppe.

Ovenstående er pr. bane. Der kan laves flere baner på samme tid.

Baneopsætning:

Startlinje laves mellem de 2 små toppe.

Hulahopring 1: Placeres 5 meter fra startlinjen - 5 m. til første kant af ringen.

Hulahopring 2: Placeres 7,5 meter fra startlinjen - 7,5 m. til første kant af ringen.

Hulahopring 3: Placeres 10 meter fra startlinjen - 10 m. til første kant af ringen.

Afstanden er mellem startlinje og første kant af hulahopringene.

Hvordan: Gruppe 1 starter.

Alle elever i gruppen stiller sig i en lang række. De 3 første elever i rækken får udleveret 2 ærteposer hver.

Det gælder nu om at få ærteposerne til at ramme og ligge stille i hulahopringene.

Lander ærteposen i hulahopring 1 giver det 1 point

Lander ærteposen i hulahopring 2 giver det 3 point

Lander ærteposen i hulahopring 3 giver det 5 point.

Er bare en del af posen i berøring med hulahopringen tæller den.

Første spiller kaster sine 2 ærteposer. Der må kun kastes med én ærtepose ad gangen. Når eleven har kastet begge ærteposer, henter eleven disse. Så snart eleven træder ud til siden, må næste elev i rækken kaste.

Herefter løber eleven tilbage i rækken og afleverer ærteposerne til den næste elev i rækken.

Score: Alle gruppers point lægges sammen. Den samlede score deles med antal elever i klassen. Dette er holdets samlede resultat

Alternativ: Er der ikke hulahopringe til rådighed, kan målzonerne på 1x1 meter laves med 4 små toppe.

Præcisionsspark på tid

Antal personer: Hele klassen skal deltage

Antal grupper: Man deler sin klasse i mindre grupper, så det ikke er alle der er i gang på samme tid

Tid: 3 minutter pr. runde

Alle grupper skal igennem 2 gange.

Rekvisitter: 2 fodbolde. 2 bløde/plasticboldbolde. 3 høje kegler. 2 små toppe. 1 fodbold-/håndboldmål

Ovenstående er pr. bane. Man kan lave flere baner på samme tid.

Baneopsætning:

Startlinje laves mellem 2 små toppe. Der skal være 7 meter fra startlinjen ind til målet.

De 3 høje kegler placeres stående mellem de 2 målstolper.

Hvordan: Gruppe 1 starter.

Alle elever i gruppen stiller sig i en lang række.

Der er 2 elever, der skal skyde ad gangen. Elev 1 skal sparke med en fodbold og elev 2 med en blød bold. Man bestemmer selv, hvem der skyder med hvilken slags bold.

De 2 elever skal sparke på samme tid.

Rammer man 1 kegle så den vælter giver det 1 point

Rammer man målstolpen giver det 2 point

Rammer man målets overligger giver det 3 point

Kegler, målstolper og overligger skal rammes forfra. Det tæller ikke, hvis bolden rammer nettet først og dernæst vælter en kegle.

Når eleverne har skudt, hentes boldene og evt. rejser kegle op. Herefter afleveres boldene til de næste i køen. Der må ikke skydes før end foregående elever er væk fra målet.

Score: Alle gruppers point lægges sammen. Den samlede score deles med antal elever i klassen. Dette er holdets samlede resultat

Alternativ: Er der ikke et mål til rådighed, så sparkes kun efter kegler. Her kan man vælge at tilføje kegler eller anvende forskellig størrelse kegler.

Kropsbasis (kun DM-disciplin)

Denne del af 7-kampen er opdelt i 2 dele.

I Del 1 skal klassen opdeles og i Del 2 skal hele klassen samarbejde om løsning af opgaven.

Der skal i begge dele laves figurer/bygninger. Her skal eleverne bruge deres kroppe til at bygge med. Det kan gøres både stående og liggende.

Det handler om kreativitet og samarbejde.

Del 1:

Dansk Skoleidræt udarbejder et katalog med forskellige kendte bygningsværker fra hele verden.

Klassen skal øve sig på opsætning af alle bygninger.

Til DM trækker man 3 bygninger, som man skal præsentere

Der bedømmes blandt andet på samarbejde, kreativitet og involvering og naturligvis også hvor godt man får sin bygning til at ligne den rigtige bygning.

Ikke alle elever behøver at være en del af selve bygningen. Man må også tænke kreativt. Nogle elever kan f.eks. være en del af omgivelserne, andre kan være turister – kun kreativiteten sætter grænser.

Del 2:

I denne del skal alle elever være en del af løsningen.

Klassen skal selv finde på en figur, et dyr, en bygning, en begivenhed eller noget helt andet. Her er der ingen begrænsninger og det handler om at slippe fantasien løs.

I jeres præsentation skal bevægelse indgå.

Eksempel kan være en traktor hvor hjulene drejer rundt, en bro hvor der sejler et skib under, en nytårsaften hvor propper springer og raketter skydes afsted.

Der bedømmes blandt andet på samarbejde, kreativitet og involvering – og også på hvordan man får indarbejdet bevægelsen i opgaveløsningen.

Dans og udtryk (kun DM-disciplin)

Der indgår 2 dele, men det er kun den ene del der bedømmes.

I denne disciplin deltager alle elever.

Del 1:

Dansk Skoleidræt udvikler en DM-dans, som udsendes til alle deltagende skoler.

Dansen øves hjemme på skolen, så klassen er helt klar til at danse den, når klassen møder op til DM. Her vil dansen være en del af åbningsceremonien, og alle klasser skal sammen danse DM-dansen.

Del 2:

Alle DM-deltagere udvikler deres egen dans. Klassen finder selv en sang, som man vil danse til.

Alle elever i klassen skal være med i dansen.

Det behøver ikke at være en dans, hvor alle gør det samme under hele dansen. Det kan sagtens være en kombination af fælles dans, individuelle danse eller danse i mindre grupper.

Der bedømmes blandt andet på kreativitet, samarbejde, involvering, brug af stilarter og udførelse af selve dansen. Udtryk i dansen vil også indgå som kriterie.

Der udarbejdes retningslinjer for musikvalg, bedømmelseskriterier og for indhold af dans.