

SKHOLERNES MOTIONS DAG 2026 BILAG

Aktivitetsbeskrivelser til alle stationer





Hovedet efter halen

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne samarbejder og får smil på læben.

Eleverne går sammen i grupper á ca. seks til otte elever.

De stiller sig på en lang række bag ved hinanden og holder hinanden på skuldrene, således at de danner en lang slange.

"Hovedet" på slangen (forreste elev) skal nu forsøge at fange "halen" (den sidste elev i rækken), uden at slangen knækker.

Lykkes det, er der fangst, og der byttes plads, så nummer to i rækken nu bliver "hoved". Knækker slangen midt over, startes der forfra.

Variationer

- Hvis I er mange til denne aktivitet kan de forskellige slanger forsøge at fange hinanden, så et "hoved" på en slange går efter en "hale" på en anden slange.





Rør gulvet med

Materialer

- Evt. måtte til hver gruppe eller noget til at markere et afgrænset område.

Formål

At eleverne samarbejder med hinanden om at løse en sjov opgave, hvor alle kroppens dele er i spil.

Eleverne inddeles i grupper med ca. fire i hver.

Underviseren siger højt og tydeligt, hvor mange af de forskellige kropsdele, der må røre gulvet pr. gruppe. Fx to hænder, fem fødder, et hoved og tre knæ.

Det gælder om at være den gruppe, der først klarer udfordringen. Det er underviserens opgave at vurdere, om udfordringen er klaret.

Placér evt. en måtte eller andet, som gruppen skal holde sig på, mens de klarer udfordringen.





Kig ned – kig op

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne møder hinanden gennem leg og bevægelse.

Eleverne placerer sig i en kreds med front mod midten.

Alle kigger ned mod gulvet eller på egne fødder.

På signal kigger alle op – man skal kigge direkte på én af de andre.

Hvis man får øjenkontakt med en anden i kredsen, går de to ud af kredsen, mens de andre igen kigger ned og så fremdeles.

Legen slutter, når alle er ude af kredsen.

Variationer

Første gang de får øjenkontakt sætter de sig på hug. Anden gang de får øjenkontakt, sætter de sig på numsen/enden. Tredje gang udgår de eller løber en omgang rundt om rundkredsen.

- Ved første øjenkontakt sætter de sig i hug. Ved anden øjenkontakt rejser de sig op igen.





Samarbejdsjonglering

Materialer

- To ærteposer pr. par eller evt. papirkugler eller andet, I kan kaste med.

Formål

At udfordre elevernes koordination og samarbejdsevner.

Eleverne er sammen i par og står over for hinanden med ca. 1,5 meters afstand.

De skal nu samarbejde om at jonglere og som det første blive enige om, hvilken retning de kaster i.

Ærteposerne skal nu kastes i et otte-tals-mønster. Dvs. eleverne kaster fra højre hånd til højre hånd (krydser) og fra venstre hånd til venstre hånd (krydser modsat).

Variationer

Øv jer evt. med én ærtepose, inden I bruger to.

- Hvis I bliver rigtig gode, kan I indsætte en tredje ærtepose eller øge afstanden mellem jer.
- Stil jer op på hver jeres stol i stedet for at stå på gulvet.





Flip kegler

Materialer

- En kegle pr. elev
- En skumbold

Formål

At træne elevernes finmotorik og koncentration.

Denne leg er bedst at lege i en sal/hal eller udenfor.

Eleverne stiller sig i en rundkreds med en kegle hver foran sig. En skumbold skal ligge i midten af cirklen.

Der tælles ned fra tre, og eleverne skal nu forsøge at flippe deres kegle 360 grader rundt, så den lander korrekt.

Den eller dem som lykkes, skal skynde sig ind til skumbolden og forsøge at ramme de andre ved at kaste bolden på dem.

Hvis der er flere, som lykkes med at flippe deres kegle og må løbe ind efter skumbolden, er det den, som kommer først, der får den. Man har dog helle i midten, så det kun er dem, som endnu ikke er lykkedes med at flippe deres kegle, der må rammes.

Alle elever har fem liv. Bliver man ramt af skumbolden mister man et liv.

Variationer

- Når man bliver ramt af skumbolden, skal man lave en øvelse, fx 10 englehop i stedet for at miste et liv.
- Man må kun tage tre store skidt væk fra sin kegle i forsøget på at undvige skumbolden.





Biler med kofanger

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne træner samarbejde og tillid.

Eleverne er sammen i par. Den ene står foran den anden.

Den forreste har lukkede øjne, og den bagerste skal styre ved at have hænderne på skuldrene. Bilerne kan have en kofanger foran sig, som er armene, der er fremme foran kroppen.

Bilerne starter stille og roligt med at køre i byen (gå langsomt). Hvis bilen er OK, kan de køre en tur på landevejen (gå hurtigt) eller helt ud på motorvejen (løbe), hvis det skal gå rigtig stærkt!

Så her er det op til eleverne selv at vurdere, hvor hurtigt eller langsomt det skal gå. Efter lidt tid bytter eleverne roller.

Variationer

- For at undgå sammenstød, kan det være en god idé at italesætte, at chaufføren selvfølgelig skal passe godt på sin bil, så den ikke støder ind i nogen eller noget.
- Lad utrygge elever have åbne øjne.



Kims leg

Materialer

- Mindst to lagner eller tæpper
- Alle mulige forskellige ting, der både hører til og ikke hører til i naturen. Det kunne være forskellige blade, sten, insekter, blomster, skrald osv.

Formål

At eleverne træner koncentrations- og samarbejdsevner.

Eleverne skal på tur i skoven, og I skal medbringe mindst to lagner eller tæpper. Eleverne hjælper med at finde forskellige ting og genstande i skoven, som lægges på det ene lagen.

Når I har fundet mange forskellige ting, samles alle elever omkring lagenet og kigger godt på alle tingene. Det andet lagen lægges nu ovenpå alle tingene, og eleverne skal prøve at huske, hvad der er under lagenet.

Det gælder om, at holdet sammen husker så mange ting som muligt.

Variationer

- Legen kan leges alle steder; indendørs, på stranden, legepladsen osv.



Kongens efterfølger

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne træner opmærksomhed og motorik.

Legen går ud på, at eleverne udfører forskellige motoriske bevægelser, hvor de er opmærksomme på hinanden ved at de efterligner hinandens bevægelser og selv skal finde på bevægelser.

Eleverne sættes sammen i små grupper á tre til fire og stiller sig på en række. Den forreste i rækken er kongen. Alle andre skal følge og kopiere kongens bevægelser. Det er kun kongens fantasi, som sætter grænser for bevægelserne.

Husk at bytte rundt, så det er en anden, der bliver konge efter et par bevægelser.

Variationer

- Underviseren kan vælge en kategori til bevægelserne for at hjælpe de elever, der har svært ved at finde på bevægelser. Det kan fx være:
 - DYR (elefant, giraf, abe, frø, pingvin, krabbe, mus, orm eller lopper),
 - MENNESKER (morgenmand (lig ned, stå op, strække sig), kusk (kuskeslag), kondiløber, hurtigløber, fægter, svømmer, trespringer, rockmusiker, indianer, rekrut og officer, racerkører, computernørd (sid ned og klik på mus og tastatur)
 - Manden, som aldrig kunne vælge retning (skift retning hele tiden).



Orienteringsløb/ Stjerneløb/Pointløb

Materialer

- Poster til at hænge op
- Evt. kort over området med markerede poster

Formål

At eleverne får oplevelser med at finde vej i naturen og derudover får bevæget sig i naturen.

Størrelsen af hold kan justeres efter deltagerantallet. Orienteringsløb kan fungere både som holdaktivitet og for enkeltpersoner.

KLASSISK O-LØB: Alle poster er indtegnet fra start, og man bruger kort og evt. kompas. Posterne skal besøges i nummereret rækkefølge, og start og mål er samme sted.

STJERNELØB: Stjerneløb er et løb, som har fem til seks poster, som ligger placeret i en stjerneform, hvor posterne ligger i enden af "stjernens" takker. Efter hver post skal eleverne tilbage til start for at få oplyst næste post.

POINTLØB: Posterne giver forskellige point, som tælles sammen til sidst. Posterne langt væk kan eventuelt give flest point.

Variationer

- Hver post kan repræsentere et bogstav. Eleverne får så eksempelvis 25 minutter til at samle så mange bogstaver som muligt og til slut fem minutter til at danne det længst mulige ord af de bogstaver, de har fundet.
- Eleverne skal finde steder, der er vist på nogle billeder.
- Posterne kan være fysiske udfordringer eller opgaver, og kan evt. tage omgivelserne i brug (klatre i træer, løbe på bakker, osv.) eller kognitive opgaver (puslespil, regneopgave, tegneopgave osv.).



Vende tæppe

Materialer

- Et tæppe pr. hold

Formål

At eleverne træner samarbejde, tillid og trivsel.

Fordel eleverne i grupper med fire til fem elever i hver.

Hver gruppe skal have et tæppe, og hele holdet skal stå på tæppet. Opgaven er nu at vende tæppet, så bagsiden kommer opad, uden at nogen af eleverne træder uden for tæppet.

Variationer

- Øvelsen kan laves i dyst, hvor det gælder om at blive hurtigst færdig.
- Man kan evt. udvide antallet af personer på tæppet for at gøre øvelsen sværere.



Hulahop rundkreds

Materialer

- En hulahopring

Formål

At eleverne træner kommunikation og samarbejde.

Holdet stiller sig i en rundkreds med hinanden i hænderne.

Hulahopringen placeres mellem to personer på deres arme/hænder. Eleverne skal nu samarbejde om at transportere hulahopringen rundt, uden at kredsen brydes.

Hulahopringen må ikke berøres med hænderne. Hvis kredsen brydes, skal man starte forfra. Man aftaler, hvor mange gange ringen skal gå rundt.

Variationer

- Indsæt endnu en hulahopring i kredsen og se, om den ene kan indhente den anden.
- Hvis I har flere rundkredse, kan øvelsen laves i dyst, hvor det gælder om at få hulahopringen hurtigst rundt.
- Prøv at lave øvelsen uden at snakke sammen.



Vinkeskjul

Materialer

- Et område, hvor der er gode muligheder for at gemme sig.
- En overtrækstrøje til finderens.

Formål

At eleverne træner strategi og nonverbal kontakt.

Der vælges en finder, som tæller til 20 med lukkede øjne.

De andre elever skal gemme sig inden for et aftalt område, mens der tælles til 20. Når finderens har talt til 20 åbnes øjnene, og finderens skal nu forsøge at finde de andre.

Når finderens har fundet en anden elev, kaldes eleven til sig. Når man er blevet fundet, skal man være på en række bag finderens.

Når en "fundet" elev får øjenkontakt med en elev, som stadig gemmer sig, vinker de, og den fundne må nu gemme sig igen.

Opdager finderens, at eleven er på vej væk, skal eleven blive bagved finderens.

Legen er slut, når alle er fundet.

Variationer

- Eleverne skal gemme sig to sammen. På den måde skal eleverne samarbejde endnu mere i legen. De øver sig i nonverbal kommunikation både med den anden elev, og eventuelt med det makkerpar, de vinker til.

Kispus blinkeleg

Materialer

- Evt. overtræksvest

Formål

At styrke elevernes koncentration og opmærksomhed samt skærpe de sociale kompetencer hos eleverne.

Med kroppen som redskab handler øvelsen i al sin "enkelhed" om at kommunikere og bytte plads med hinanden. Holdet stiller sig i en cirkel eller rundkreds, så alle kan se alle.

Afhængig af holdstørrelsen kan holdet også inddeles i to rundkredse, så skiftene måske sker endnu hurtigere. Nu handler det om – uden at sige noget – at få lavet en "aftale" med en anden elev i rundkredsen og bytte plads.

På sigt kan det tilføjes, at en person skal stå i midten og prøve at få sig en plads i cirklen, idet de andre bytter.

En aftale kan indgås på to forskellige måder:

- Man får øjenkontakt og blinker til en anden elev i rundkredsen. Herefter bytter man – de to elever – plads.
- Man laver en kropslig bevægelse eller aktivitet – f.eks. at hoppe. Når en anden person "svarer" (hopper på samme måde og samtidig har øjenkontakt), bytter man plads.





Omvendt gemme

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne på en legende måde udforsker et udeområde, samt gennem leg og bevægelse at understøtte trivsel.

Aktiviteten skal foregå på et udeområde med gemmesteder.

En elev vælges til at gemme sig, mens resten af klassen kigger væk og tæller til 30. Herefter gælder det om, for hver især af resten af klassen at finde den person, der har gemt sig.

Når man finder personen, skal man gemme sig sammen med ham/hende.

Dette fortsætter indtil alle har gemt sig på det samme hemmelige sted og der kun er én tilbage, der går og leder.

Den første, der finder eleven, der gemte sig, må gemme sig i næste runde.

Variationer

- Frem for at alle skal finde dem, der gemmer sig, kan du aftale med klassen, at du fløjter/pifter, når en ny runde skal starte.

Romersk boksning

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne får pulsen op samtidig med, at de har det sjovt med deres makker.

Eleverne går sammen to og to.

De tager med venstre hånd fat om modstanderens højre håndled.

I denne position, hvor de to har fat i hinandens hænder, gælder det nu om at ramme modstanderen et sted på kroppen flest gange med højre hånd. Dvs. de to skal på samme tid både forsvare sig selv (med venstre hånd) og angribe den anden (med højre hånd).

Makkerparret dyster til den ene har ramt den anden tre gange med højre hånd, eller dysten slutter efter et antal minutter.

Når dysten er slut, finder de to hver en anden makker, og dysten kan starte igen.





Kunstner og skulptur

Materialer

- Ingen

Formål

At eleverne i samarbejde arbejder med at koordinere forskellige kropsdele.

Eleverne inddeler sig i makkerpar. Den ene er kunstner, den anden er skulptur.

Kunstneren modellerer skulpturen, som han/hun gerne vil have den til at være. Her skal tænkes ned i mindste detalje: Hvordan skal fingrene placeres? Skal øjnene være lukkede eller åbne? osv.

Kunstneren anvender primært fysisk kontakt til at modellere, men mundtlig vejledning kan blive nødvendig, hvis øjnene fx skal lukkes.

På underviserens signal stopper modelleringen, fx efter et minut. Kunstneren sætter nu to forskellige bevægelser på skulpturen, fx at bøje og strække det ene ben, mens hovedet nikker op og ned.

På underviserens signal bestemmer kunstneren nu, hvilken lyd der skal sættes på skulpturen.

Eleverne bytter roller, så kunstneren bliver skulptur og omvendt.



Station 4
Krea



Billeder til dans – dans til billeder

Materialer

- Adgang til musik og højtalere
- Udskrevne billeder – lav dine egne eller brug disse:



Formål

At eleverne i samarbejde arbejder med at lave en koreografi

Eleverne skal finde på forskellige danse ved at lade sig inspirere af billeder og tegninger. På gulvet lægges der mange forskellige udskrevne billeder, og eleverne starter med at udvælge to billeder hver, som de skal inkorporere i en dans. Fx vindmølle, flyver, cykel, sjippetov, osv. Det skal være sådan, at man kan genkende billedet, når man ser elevernes dans.

Eleverne går sammen i par og skal lære hinandens danse. De skal sætte de to danse sammen til én dans, og må gerne bytte rundt på rækkefølgen, så bevægelserne glider bedst muligt.

Hvert par går sammen med et andet par og skal igen lære hinandens danse. De må gerne sætte de to danse sammen, så gruppen har en fælles dans.

Hvis eleverne har behov for endnu et billede som inspiration til at skabe sammenhæng, må de gerne finde det blandt alle billeder.

Alle billeder lægges på ny ud på gulvet, og der kan suppleres med andre slags billeder af fx hverdagssituationer og dyr, hvor eleverne skal være lidt ekstra kreative, inden billederne omsættes til en dans.

Variationer

- Der kan være flere billeder at vælge imellem end selve antallet
- De kan være to eller flere i gruppen.



To skridt til højre ELLER venstre

Materialer

- Evt. adgang til musik og højtalere

Formål

At eleverne får bevæget både krop og hjerne, mens de samtidig får smil på læben.

Alle laver sanglegen "To skridt til højre", og I kan enten synge den eller finde den som sang og remix, der kan sættes på højtaleren.

Første gang gør kroppen det, der bliver sunget – altså går to skridt til højre osv.

Anden gang skal man gøre det modsatte af, hvad man synger. Når man synger to skridt til højre, så skal man gå to skridt til venstre. Når man synger op på tæerne, skal man gå ned i knæene.

Tredje gang laves alle øvelser liggende, hvor man starter i håndliggende. Man har hænderne i gulvet og strakte arme med skuldrene lige over hænderne (plankeposition). Tæerne er i gulvet, og kroppen er strakt og spændt.

Således kan laves sangen i håndliggende:

Sangtekst

*To skridt til højre og to skridt til venstre
Arme bøj og arme stræk – og klap – klap – klap
To skridt til højre og to skridt til venstre
Arme bøj og arme stræk – og klap – klap – klap
Op på tæerne, ned i knæene
Knæ og mave, bryst og pande, klap – klap – klap
Op på tæerne, ned i knæene
Knæ og mave, bryst og pande, klap – klap – klap*

Station 4
Krea

Spejl

**Materialer**

- Adgang til musik og højtalere

Formål

At eleverne træner deres evne til at spejle, koordinere og kopiere bevægelser.

Eleverne går sammen i par, og stiller sig over for hinanden, så den ene har ryggen til den voksne og den anden kan se den voksne.

Der sættes musik på efter eget valg og den voksne laver forskellige bevægelser, som den elev, der kan se den voksne, gør efter. Eleven, der ikke kan se den voksne, spejler sin makkers bevægelser.

Husk at bytte undervejs og brug gerne forskellige stykker musik, som inspirerer til forskellige bevægelser.



Kreativ stopdans

Materialer

- Musik til at bevæge sig til
- Papir og farveblyanter

Formål

At eleverne træner samarbejde.

Eleverne deles ind i grupper af tre. Hver gruppe får en base (fx et bord), hvor de kan stå eller sidde og tegne.

I grupperne skal de have et papir (evt. A3) og nogle farveblyanter.

På papiret opstartes en fælles tegning med temaet: Skolernes Motionsdag. Den første elev, som skal tegne på den fælles tegning, opstarter tegningen, derefter kommer den næste og tegner videre og til sidst har de lavet en fælles tegning, der viser noget om Skolernes Motionsdag.

Nu sættes der musik på, som eleverne bevæger sig rundt til. Når musikken stoppes, skal eleverne stå helt stille. Bevæger en elev sig, nævner underviseren elevens navn, hvorefter eleven går tilbage til sin plads og arbejder videre på den fælles tegning.

Variationer

- I stedet for at gå tilbage og arbejde videre på en fælles tegning, så kan der også vælges andre slags projekter for gruppen. Det kan være der skal bygges noget i LEGO, perler på en perleplade eller lignende.

Station 5
Bold



Partibold

Materialer

- 1 bold

Formål

At eleverne træner kommunikation og samarbejde i et boldspil.

Inddel eleverne i hold á seks til otte spillere (jo færre personer på hvert hold, jo højere intensitet).

Banen kan have forskellig størrelse. En halv basket-bane er passende.

Spillet går ud på, at holdet, der er i boldbesiddelse, scorer point ved at aflevere bolden til hinanden otte afleveringer i træk.

Modstanderholdet skal prøve at erobre bolden under afleveringsspillet. Bolden skifter til det andet hold efter otte succesfulde afleveringer, eller hvis bolden mistes ud over banens afgrænsning.

Regler:

- Man må ikke gå med bolden
- Man må max. stå med bolden i tre sekunder.
- Fysisk kontakt er ikke tilladt. Herunder at tage bolden ud af hænderne eller slå på bolden.
- Dribling er ikke tilladt.

OBS: Sørg for at opfordre eleverne til at bruge en masse kommunikationssignaler.

Station 5
Bold



Bombebold

Materialer

- Bold eller ærtepose

Formål

At eleverne træner koordination og opmærksomhed.

Alle elever stiller sig i en rundkreds.

En bold (eller ærtepose) sættes i spil og kastes fra person til person. Man vælger selv, hvem man kaster til. Når en person taber bolden, gælder det om hurtigst muligt at kaste sig ned på jorden i bombeskjul. Den, der kaster sig ned sidst, laver en fysisk øvelse (fx 10 sprællemænd, høje knæløft, hælspark), før vedkommende igen er med i legen.

Variationer

- Stor/lille-relation: Laver man øvelsen med både yngre og ældre klasser, kan eleverne stå skiftevis en yngre og en ældre elev. I kan også lave en regel om, at de kun må kaste til en yngre/ældre elev.

Station 5
Bold



Floorball

Materialer

- Hockey-/floorball-stave
- Hockey-/floorball-bold
- Små mål eller kegler

Formål

At eleverne har det sjovt og træner samarbejde og opmærksomhed i et anderledes boldspil.

Lav to hold med seks spillere på hvert hold – en målmand og fem markspillere.

To mål eller kegler til at markere målene, stave og bolde. Banen er typisk en halv håndboldbane.

Spillet sættes i gang med faceoff ved midten. En faceoff foregår ved, at en spiller fra hvert hold står over for hinanden på hver sin side af midten. Dommeren sætter spillet i gang ved at kaste/slippe bolden midt mellem de to spillere, som så skal kæmpe om bolden. Øvrige spillere skal stå minimum to meter væk.

Særlige regler for spillet:

- Kropskontakt er ikke tilladt.
- Staven må aldrig løftes over hoftehøjde.
- Det er ikke tilladt at slå, løfte eller låse modstanderens stav.
- Det er ikke tilladt at kaste med staven efter bolden.
- Man må ikke gribe eller heade til bolden.
- Det er ikke tilladt at aflevere eller score med foden.

Alle forseelser, der indebærer fare for modspillere, udløser straffe. Ved grove regelovertrædelser gives rødt kort for resten af kampen. En erstatningsspiller må indsættes.

Ved scoring gives bolden op ved midten eller ved faceoff. Der må spilles bag om målene. Hvis et hold skyder bolden uden for banen, sættes spillet i gang med slag fra modstanderhold ved sidelinjen.

Station 5
Bold



Madrasbold

Materialer

- En bold
- Store bløde madrasser

Formål

At eleverne prøver kræfter med et kaosboldspil.

Der spilles med to hold på en håndboldbane (eller volleybane), hvor to madrasser i hver sin ende danner scoringszone.

Der scores ved, at bolden kastes ind over madrassen og en medspiller griber bolden i luften, inden denne spiller lander på madrassen.

Spillet kan som udgangspunkt være rammesat til kun at have denne ene regel og kan herefter fastlægges ved hjælp af elevernes input på baggrund af nedenstående spørgsmål:

- Hvordan holdes der styr på points?
- Hvordan må bolden transporteres?
- Hvor meget fysisk kontakt er tilladt?
- Hvor mange bolde skal man spille med?

Variationer

Madrasbold kan (især) for nogle af de lidt ældre elever skabe en god dialog omkring den fysiske kontakt. Ofte begynder nogle elever at være meget fysiske i deres tacklinger, da reglerne lægger op til et spil, der minder om amerikansk fodbold, rugby eller australsk fodbold. Derfor er det tit de elever, der ikke bryder sig om hårde fysiske tacklinger, der trækker sig ud af aktiviteten. Justeringsopgaven kan således være at få alle deltagerne til at deltage aktivt i madrasbold.

Station 5
Bold



Kinesisk rundbold

Materialer

- Bolde i forskellige størrelser, former og farver
- Evt. ærteposer (de er nemmere at gribe)

Formål

At eleverne bevæger sig og øver deres reaktions- og gribeevner.

Der kan være ca. 10-12 deltagere pr. rundkreds. Deltagerne stiller sig med ca. 1,5 meters afstand til sidepersonen. Start med at have én bold.

Én elev starter med at kaste bolden videre til eleven ved siden af, som også kaster til eleven ved siden af, indtil bolden er hele vejen rundt i kredsen.

Hvis en elev ikke griber bolden, skal eleven samle bolden op og aflevere bolden til den, som eleven skulle have kastet videre til, og derefter løbe hele vejen rundt om rundkredsen.

Samtidig skal de, der er tilbage i rundkredsen, forsøge at kaste bolden hele vejen rundt i rundkredsen, inden den, der løber, er nået tilbage på sin egen plads.

Hvis den, der løber, ikke når tilbage, skal eleven løbe en runde mere, og sådan fortsætter man til maksimalt tre omgange.

Hvis den, der løber, når tilbage på sin egen plads inden bolden, kastes bolden videre til den næste person.

Variationer

- Prøv at sætte gang i flere bolde på én gang. Boldene skal have forskellige farver, så man kan se, hvilken bold man skal indhente.
- Prøv med bolde i forskellige størrelser.
- Der må gerne være flere, der løber på samme tid.

Station 5
Bold

Bowling

Materialer

- Bolde
- Tomme mælkekartoner eller 1,5-2-liters flasker med 3-5 cm sand i bunden

Formål

At eleverne bevæger sig og øver deres reaktions- og gribeevner.

Stil "kegler" op som på en bowlingbane, hvor antallet kan variere alt efter deltagernes alder eller evner.

Deltagerne placerer sig i passende afstand fra keglerne, der nu skal væltes med bolden ved at trille den langs jorden.

Den første i rækken stiller sig bag keglerne og er klar til at rejse dem op igen, og klar til at tage bolden med tilbage til den næste i rækken.

Den elev, der lige har skudt, løber hen bagved keglerne.