

KLASSE 7 KAMP



Plankeklap

Fysisk træning



Boldrotation i makkerpar

Fysisk træning



Mavebøjning-klap

Fysisk træning



Sjipning

Fysisk træning



Tå-klap

Fysisk træning



Stafetløb med isvaffel

Hurtigere, længere



Speed-længdespring

Hurtigere, længere



Præcisionskast

Boldbasis



Præcisions-spark

Boldbasis



Kast og grib

Boldbasis



Plankeklap

Fysisk træning



Plankeklap

Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Antal grupper

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

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Klassescore

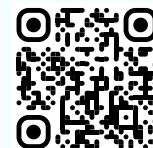
Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen og dividere med antallet af elever.

Beskrivelse

To elever placerer sig med front mod hinanden i plankeliggende med strakte arme. Håndfladerne skal være på underlaget. Der må ikke hviles på underarmene.

Det gælder om at nå flest klap. Eleven klapper sin makker i hænderne på skift med højre hånd og venstre hånd, højre hånd, etc.

Der tælles hvor mange klap, parret kan nå på 30 sekunder.



Se øvelsen her:



Mavebøjning-klap

Fysisk træning



Mavebøjning-klap

Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Antal grupper

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

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Klassescore

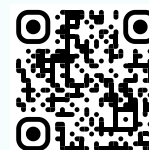
Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen og dividere med antallet af elever.

Beskrivelse

To elever placerer sig liggende på ryggen med fødderne pegende imod hinanden. Benene bøjes, og fødderne flettes ind imellem hinanden.

Det gælder om at nå flest klap. Eleverne laver mavebøjninger og laver klap med begge hænder, når de er oppe. Det er vigtigt at nå helt ned på ryggen hver gang.

Der tælles hvor mange klap, parret kan nå på 30 sekunder. Alle klap tæller.



Se øvelsen her:



Boldrotation i makkerpar

Fysisk træning



Boldrotation i makkerpar

Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Antal grupper

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

Materialer

- 1 skumbold (Ø=18 cm) pr. par (Det skal være den samme slags bold for alle par.)

Tid

1 minut

Klassescore

Alle omgange tælles og klassens samlede resultat lægges sammen. Scoren udregnes ved at dividere det samlede resultat med antallet af elever.

Beskrivelse

To elever placerer sig stående ryg mod ryg. Den ene elev har en skumbold i hænderne.

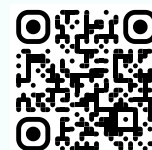
De første 30 sekunder skal bolden rotere horisontalt, hvor eleverne modtager i den ene side og afleverer i den anden side. Altså twist med bold. Der tælles hvor mange gange, bolden når hele vejen rundt.

Efter 30 sekunder fløjtes der, og herefter skal bolden rotere vertikalt. Først afleveres og modtages bolden over hovedet, derefter mellem benene. Der tælles igen hele omgange.

30 sek.



30 sek.



Se øvelsen her:



Tå-klap

Fysisk træning



Tå-klap

Antal personer

2 elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Antal grupper

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

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Klassescore

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen og dividere med antallet af elever.

Beskrivelse

To elever placerer sig stående med front mod hinanden. Vær opmærksom på afstanden mellem hinanden.

Eleverne starter med at bøje sig ned og røre sine tæer, hvorefter de skal klappe makker i hænderne med strakte arme over hovedet.

Der tælles hvor mange klap, hvert par kan nå på 30 sekunder.



Se øvelsen her:



Sjipning

Fysisk træning



Sjipning

Antal personer

Individuelt

Antal grupper

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

Materialer

- 1 sjippetov pr. elev

Tid

1 minut

Klassescore

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal sjip sammen og dividere med antallet af elever.

Beskrivelse

Eleverne placerer sig, så de har god plads imellem sig.

Der tælles, hvor mange sjip, man kan nå på 1 minut.



Se øvelsen her:



Speed-længdespring

Hurtigere og længere



Speed-længdespring

Antal personer

Individuelt

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ikke alle elever er i gang på samme tid, og ventetiden bliver for lang. Se bilag for gruppestørrelser.

Materialer

- 14 kegler/toppe

Tid

2x3 minutter

Klassescore

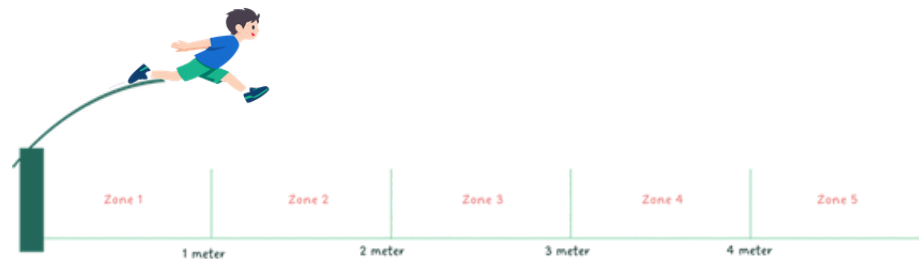
Udregnes ved at lægge klassens samlede point sammen og dividere med antallet af elever.

Beskrivelse

Baneopsætning: Startlinje markeres med to kegler. Ca. 10 meter fremme markeres afsætslinjen. Herefter opstilles fem pointzoner (1x1 meter) med kegler.

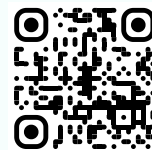
Sådan gør I: Eleverne står i kø ved startlinjen. Første elev løber frem og springer fra afsætslinjen. Landingszonen afgør point (zone 1=1 point osv.) Næste elev må starte, når den forrige har forladt landingszonen. Eleven løber tilbage og stiller sig bagerst i køen.

Der springes på skift i 2x3 minutter, og eleverner når så mange forsøg som muligt.



Regler:

- Overtrædelse ved afsæt giver 0 point.
- Lander man mellem to zoner, tæller den højeste.



Se øvelsen her:



Kast og grib

Boldbasis



Kast og grib

Antal personer

2 elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Antal grupper

Klassen deles i 2-4 mindre grupper, så ikke alle elever er i gang på samme tid, og ventetiden bliver for lang. Det optimale er 6-8 personer pr. gruppe.

Materialer

2 kegler
3 tennisbolde
5 hulahopringe

Tid

Ikke på tid.
2 runder (3 kast pr. elev pr. runde).

Klassescore

Der gives point efter grebet kast. Ring 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4, 5 = 6 point. Vær opmærksom på, at bagerste ring giver bonuspoint. Alle point lægges sammen og divideres med antal elever i klassen.

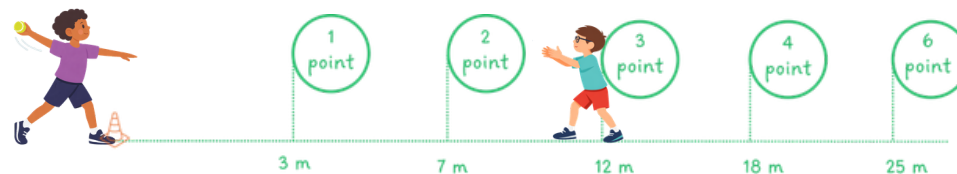
Beskrivelse

Baneopsætning: Kastelinje markeres med 2 kegler. 5 hulahopringe placeres i følgende afstande (målt til nærmeste kant):
3 m, 7 m, 12 m, 18 m, 25 m

Sådan gør I: Makkerpar aftaler en afstand (ring). Kasteren står ved linjen, makker stiller sig i valgte ring.

Der kastes 3 gange til den aftalte ring. Der gives point for hvert grebet kast. Herefter byttes roller.

Når alle har kastet, gentages runden. Her må man vælge en ny afstand.



Regler:

- Man må gerne gribe uden for ringen, men skal have mindst én fod i ringen ved gribning.
- Ingen hop ved gribning.
- Tilløb er tilladt ved kast.



Se øvelsen her:



Stafetløb med isvaffel

Hurtigere og længere



Stafetløb med isvaffel

Antal personer

Individuelt

Antal grupper

Hele klassen er sammen

Materialer

1 skumbold (Ø = 18 cm)

1 kegle

Toppe, hække eller andre rekvisitter man kan forcere

Tid

7 minutter

Klassescore

Antal gennemførte ture tælles og udgør klassens score.

Beskrivelse

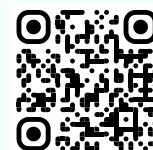
Baneopsætning: En bane på 30-40 meter med en kegle i hver ende. Mellem keglene opstilles forskellige forhindringer.

Sådan gør I: Eleverne fordeles ligeligt i hver ende af banen og står i kø. Første elev løber med en kegle med bold på toppen til modsatte ende, afleverer til næste elev og stiller sig bagerst i køen. Stafetten fortsætter frem og tilbage. Keglen holdes helt i bunden, og bolden må ikke røres. Alle forhindringer skal passeres undervejs.

Fejl: Tabes bolden, samles den op, og eleven står stille i 3 sekunder, før der løbes videre.



Flere baner kan opstilles parallelt, hvis de er ens, så hold kan konkurrere mod hinanden.



Se øvelsen her:



Præcisionskast

Boldbasis



Præcisionskast

Antal personer

Individuelt

Antal grupper

Klassen deles i 2-4 grupper, så alle ikke er i gang på samme tid.

Materialer

3 hulahopringe }
6 ærteposer } pr. bane
2 toppe }

Tid

3 minutter pr. runde.
Alle grupper skal igennem 2 gange.

Klassescore

Ring 1 = 1 point, 2 = 3, 3 = 5.
Alle point lægges sammen fra alle grupper efter 2 runder og divideres med antal elever i klassen.

Beskrivelse

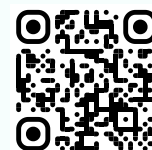
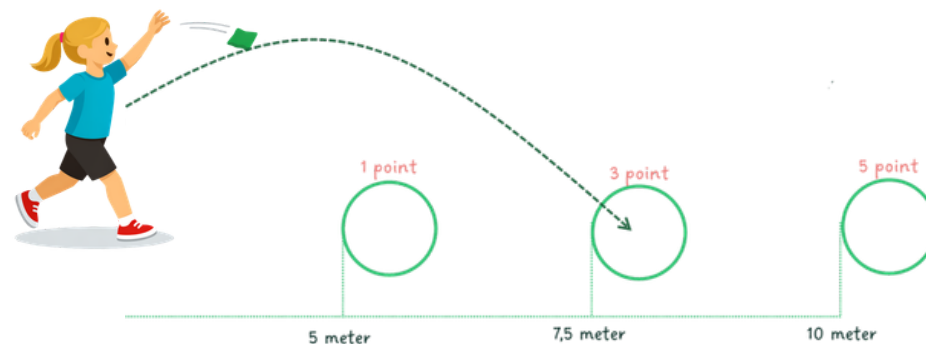
Baneopsætning: Startlinje markeres med 2 toppe. Hulahopringe placeres i forlængelse herfra: 5 meter (ring 1), 7,5 meter (ring 2), 10 meter (ring 3) (målt til nærmeste kant).

Sådan gør I: Én gruppe er aktiv ad gangen. Eleverne står i kø. De forreste 3 elever får 2 ærteposer hver.

Eleverne kaster på skift deres 2 ærteposer mod ringene. Efter kast hentes ærteposerne, afleveres og eleven stiller sig bagerst i køen. Næste elev kaster, når der er frit.

Et kast udløser point, hvis ærteposen er i berøring med ringen.

Målzoner kan markeres med 4 toppe (1x1 m), hvis hulahopringe ikke er til rådighed.



Se øvelsen her:



Præcisionsspark

Boldbasis



Præcisionsspark

Antal personer

Individuelt

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så alle ikke er i gang på samme tid.

Materialer

2 fodbolde	2 toppe	} pr. bane
2 bløde bolde	1 mål (fodbold- eller håndboldmål)	
3 høje kegler		

Tid

2 runder á 3 minutter

Klassescore

Scoren udregnes ved at dividere det samlede resultat med antallet af elever.

Beskrivelse

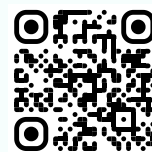
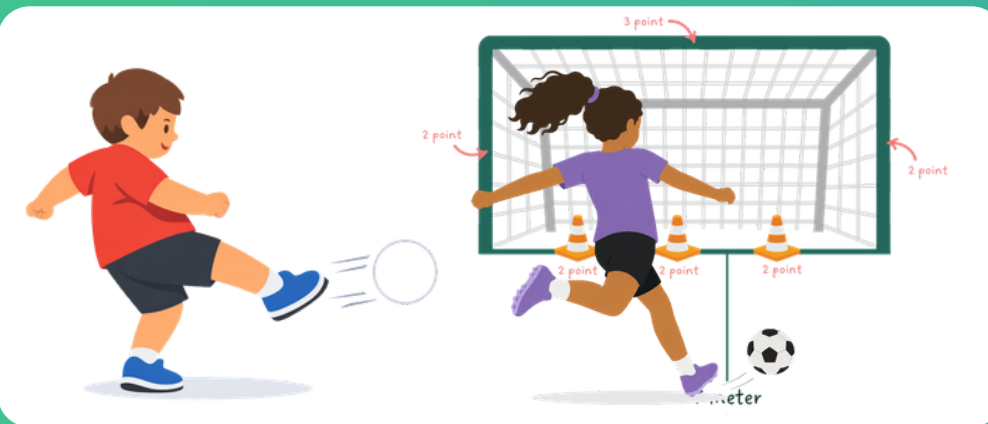
Baneopsætning: Startlinje markeres med 2 toppe, 7 meter fra målet. 3 kegler placeres i målet mellem stolperne.

Sådan gør I: Én gruppe er aktiv ad gangen. Eleverne står i kø. To elever skyder på samme tid: én med fodbold og én med blød bold. Efter skud hentes boldene, keglen rejses ved behov, og eleverne stiller sig bagerst i køen. Der må først skydes, når området er frit.

Point:

- Kegel (vælter): 1 point
- Målstolpe: 2 point
- Overligger: 3 point

Der gives kun point ved direkte træf (ikke via net eller andet først).



Se øvelsen her: