

INSPIRATIONSMATERIALE TIL

Fokus på
stor/lille
relation

SKOLELERNES MOTIONS DAG

9. OKTOBER 2026

Leg



Udeliv



Skole-
gård



Krea



Bold



dansk

Skoleidræt

- sætter skolen i bevægelse



Inspirationsmateriale til Skolernes Motionsdag

Fem gode råd til Skolernes Motionsdag side 2

Styrk trivslen med stor-lille aktiviteter side 3

Program for uge 40-41 side 4

Forslag til program for Skolernes Motionsdag side 5

Inspiration til fælles opvarmning side 6

Intro til fællesskabende aktiviteter side 7

Overblik over stationer side 8

○ Station: Leg side 9

○ Station: Udeliv side 10

○ Station: Skolegård side 11

○ Station: Krea side 12

○ Station: Bold side 13

Inspiration til motionsaktiviteter (og gode råd til motionsløbet) side 14

Inspiration til fælles afslutning side 15

Klik



[Find
opvarmningsdans og
legebeskrivelser her](#)



Scan



Fem gode råd til Skolernes Motionsdag

Skab motivation for alle

1 Brug **STOR-lille** relationerne

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

Se *inspiration* på side 3.

2 Lav andet eller mere end løb - fx forskellige stationer

Dette inspirationsmateriale er bygget op omkring stationer, som skolerne kan anvende efter behov - enten med 1,5 time på én station eller med rotation af x antal minutters varighed mellem de forskellige stationer. Stationerne har indtænkt forskellige typer af aktiviteter, så der er deltagelsesmuligheder for alle.

Se side 14 for gode råd til et mere motiverende motionsløb.

3 Giv ansvar og **involvér** de ældre elever

Øg engagementet hos de ældre elever gennem involvering i afholdelse af Skolernes Motionsdag. Det kan I fx gøre på følgende måder:

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

Se side 14 for gode råd til at motivere de ældste elever.

4 Hold fokus på **fællesskabet**

I evalueringen af Skolernes Motionsdag kom det frem, at eleverne i høj grad motiveres af aktiviteter med fokus på fællesskab, fx gennem udklædning, fællesdans, aktiviteter på tværs af klassetrin og aktiviteter, der i det hele taget giver en sjov og anderledes oplevelse end den sædvanlige skoledag.

5 Gør Skolernes Motionsdag til en **festdag**

Tilsæt gerne musik, fællesdans, balloner, udklædning og hvad der ellers skal til for at gøre dagen til noget særligt. Særligt elever, der ikke er så glade for bevægelse, vil finde en anden mulighed for deltagelse i fællesskabet, hvis motionsdagen har de elementer med.



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

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

Sådan kan stor-lille-relationer organiseres

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

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



Program for uge 40-41: Forberedelse til Skolernes Motionsdag

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

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

Uge 40

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Øve opvarmningsdansen i klassen		Afprøve en aktivitet fra de fem stationer (se side 8)		Øve opvarmningsdansen i klassen

Uge 41

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Øve opvarmningsdansen i klassen		Afprøve en aktivitet fra de fem stationer (se side 8)		SKØLERNES MOTIONS DAG Se forslag til program på næste side





Forslag til program for Skolernes Motionsdag

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



Inspiration til fælles opvarmning

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

Inspiration til dagens fælles start

- Velkomst ved skoleleder samt tovholdere
- Opvarmningsdans 2026 dances to gange
Kan varetages af de ældste elever (fx Junioridrætsledere)
- Mulighed for ekstra opvarmning eller leg, fx stens-sals-papir-futtog
Kan varetages af de ældste elever eller tovholder

Hjælp elevernes motivation ved, at:

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

Husk dine kolleger på,
at I som pædagogisk
personale er
rollemodeller for
eleverne.



Stationer:

Fællesskabende aktiviteter

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

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

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



I bilaget kan du finde beskrivelser af alle aktiviteterne til stationerne.

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



Overblik over stationer

Brug disse forslag til inspiration på jeres stationer.

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

Eleverne kan inddeles i mindre grupper, hvor de er sammen med deres venskabsklasser.

En anden mulighed er også at lave stationer af længere varighed.



Leg

Samarbejdsjonglering

Biler med kofanger

Hovedet efter halen

Rør gulvet med

Kig ned - kig op

Flip kegler



Krea

Kunstner og skulptur

Billeder til dans – dans til
billeder

To skridt til højre ELLER venstre

Kreativ stopdans

Spejl

Bold

Floorball

Kinesisk rundbold

Bombbold

Madrasbold

Partibold

Bowling



Udeliv

Kims leg

Kongens efterfølger

Orienteringsløb/
Stjerneløb/Pointløb

Vende tæppe



Skolegård

Hulahop rundkreds

Romersk boksning

Kispus blinkeleg

Omvendt gemme

Vinkeskjul



Find beskrivelser af aktiviteterne i bilagene eller klik på legene





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

Inspiration

- [Hovedet efter halen](#)
- [Rør gulvet med](#)
- [Kig ned - kig op](#)
- [Samarbejdsjonglering](#)
- [Flip kegler](#)
- [Biler med kofanger](#)

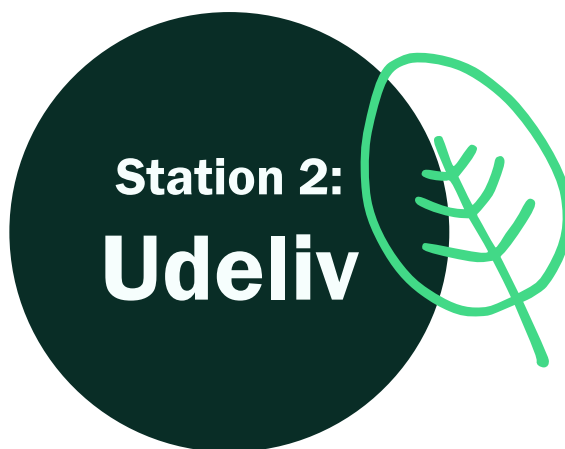
Du finder beskrivelserne i bilaget.

Andre ideer

- Fangelege (fx ståtroldsversioner)
- Bygge et højt tårn af fx papir eller klodser
- Brætspil

Egne noter:





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

Inspiration

- [Kims leg](#)
- [Kongens efterfølger](#)
- [Orienteringsløb/
Stjerneløb/Pointløb](#)
- [Vende tæppe](#)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

Andre ideer

- Capture the flag
- Naturfitness
- Sansetur i skoven

Egne noter:

A large, empty rectangular box with a green border, intended for students to write their own notes. The box has a slightly wavy top and bottom edge, and a small tab at the bottom right corner.



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

Inspiration

- [Hulahop rundkreds](#)
- [Vinkeskjul](#)
- [Kispus blinkeleg](#)
- [Omvendt gemme](#)
- [Romersk boksning](#)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

Andre ideer

- Gamle lege
- Mooncarræs
- Sjip i langtorv

Egne noter:



Station 4: Krea



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

Inspiration

- [Kunstner og skulptur](#)
- [Billeder til dans – dans til billeder](#)
- [To skridt til højre ELLER venstre](#)
- [Spejl](#)
- [Kreativ stopdans](#)

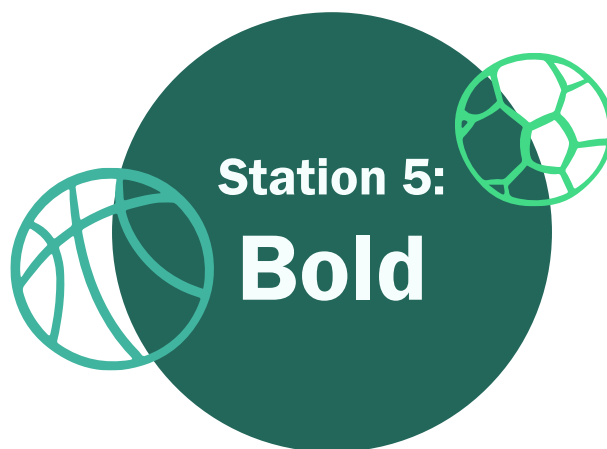
Du finder beskrivelserne i bilaget.

Andre ideer

- Forhindrings- og/eller sansebaner.
Lav dem i fællesskab med eleverne.
- Just dance
- Sanglege
- Perler, tegne, male

Egne noter:





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

Inspiration

- [Partibold](#)
- [Bombebold](#)
- [Floorball](#)
- [Madrasbold](#)
- [Kinesisk rundbold](#)
- [Bowling](#)

Du finder beskrivelserne i bilaget.

Andre ideer

- Høvdingebold
- Amerikansk fodbold
- Basket

Egne noter:

A large, hand-drawn rectangular box with a slightly wavy bottom edge, intended for taking notes.



Motionsaktiviteter

Inspiration til motiverende aktiviteter

Her finder du inspiration til forskellige motionsaktiviteter, der kan være med til at skabe en mere motiverende dag for eleverne. Aktiviteterne tager afsæt i en evaluering og har fokus på fællesskab, trivsel og flere muligheder for at deltage uanset niveau.

Sådan motiverer I de ældste elever

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

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



Fællesskab og
variation
motiverer

Gode råd til motionsløbet

1) Vælg en kort rute (500-1.000 meter), som eleverne kan løbe flere gange.

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

2) Sørg for god stemning

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

Idéer til andre motionsaktiviteter

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



Fælles afslutning

Inspiration

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

Hvad kan I lave på jeres fælles afslutning?

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

