



FÆLLESSKAB OG FAIRPLAY

UDSKOLING 7.-9. KLASSE

Syv alsidige kampe, hvor klassen samler point og styrker fælleskab, fairplay og bevægelsesglæde.



Klasse-7-kamp – fællesskab og fairplay

Tid

4 moduler á 75 minutters varighed.

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb er fællesskabet og den sociale trivsel i fokus i en spændende klasse-7-kamp i flere forskellige indholdsområder. Normalt forbinder man en 7-kamp med individuelle præstationer og konkurrence med sig selv og andre, men i denne 7-kamp kæmper I sammen som klasse, eventuelt mod parallelklassen? Vi håber på grin, smil på læben og en styrkelse af klassefællesskabet, hvor mange forskellige idrætslige kompetencer kommer i spil.

Mål

- Eleverne kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter
- Eleverne kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter
- Eleverne beherske tekniske elementer i boldbasis, løb, spring og kast, fysisk træning samt komplekse bevægelsesmønstre i koreografi

Modul 1

Intro + opvarmning	Kamp i fysisk træning	Kamp i hurtigere og længere	Outro
 10min	30min	30min	5min

Modul 2

Intro + opvarmning	Kamp i boldbasis	Kamp i byg med kroppen	Outro
 15 min	35 min	20 min	5min

Modul 3

Intro + opvarmning	Kamp i dans og udtryk	Fremvisning	Outro
 15min	40min	15 min	5min

Modul 4

Intro og opvarmning	Kamp i samarbejde	Kamp i hjerne-gymnastik	Outro
 15min	40min	10min	10min

Modul 1

Mål for dette modul: Eleverne oplever, hvordan man gennem samarbejde bidrager til fællesskabet og afprøver egne evner inden for fysisk træning, løb, spring og kast.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Beslut, om du kører forløbet med to klasser, som dyster mod hinanden eller en enkelt klasse, hvor "dysten" handler om at gennemføre klasse-7-kampen. Print ark med pointoversigt på side 11 til hver klasse. I modul 3 skal eleverne lave deres egne danse. Inviter gerne jeres venskabsklasse eller en yngre klasse som publikum.	
5 min. 	INTRO Kort præsentation af hele forløbet "Klasse-7-kamp".	Læreren fortæller
5 min. 	OPVARMNING: Sprint eller sandt Eleverne står i en stor rundkreds med god afstand. På skift siger en elev et sandt udsagn om sig selv, fx: "Jeg har to søskende", "Jeg går til fodbold". De elever, hvor udsagnet også passer på dem selv, bliver stående. De elever, hvor udsagnet ikke passer, løber én omgang rundt om kredsen og tilbage til deres egen plads. Herefter er det næste elevs tur til at sige et udsagn. Alle løber samme vej rundt om kredsen. Udsagnene skal være enkle og positive. Læreren kan vælge, om eleverne skal sprinte, lunte, hoppe, hinke eller bevæge sig på andre måder rundt om kredsen.	Fælles
30 min. 	1. KAMP I FYSISK TRÆNING • Plankeklap • Mavebøjningsklap • Boldrotation i makkerpar • Tåklap • Sjipning	Eleverne er i makkerpar. To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt. Se beskrivelsen af de enkelte aktiviteter i bilagene. FIF: Hvis I bliver tidspresede, så udvælg fx tre aktiviteter.
30 min. 	2. KAMP I HURTIGERE OG LÆNGERE • Speedlængespring • Stafetløb med isvaffel	Se beskrivelsen af de enkelte aktiviteter i bilagene. FIF: Opsæt banen til stafetløb med kegler, imens eleverne dyster i fysisk træning.
5 min. 	OUTRO • Hvorfor er samarbejde vigtigt, for at opnå et højt antal point i 7-kampen? • Hvilke fysiske kompetencer var gode at have i dag i dagens kampe? • Hvor oplevede du den bedste energi i dag?	Eleverne står i en dobbeltcirkel, mens du stiller et spørgsmål ad gangen. Yderkredsen går én person til højre ved hvert nyt spørgsmål. I første runde starter inderkredsen med at svare. Derefter yderkredsen og til sidst inderkredsen igen.

Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne oplever, hvordan man gennem samarbejde bidrager til fællesskabet og afprøver egne evner inden for boldbasis og kropsbasis.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print ark med bygninger og klip dem ud. 1 ark til hver gruppe.	
5 min. 	INTRO Sidst kæmpede I i "Fysisk træning" og "Hurtigere og længere". To og to: • Hvordan gik kampene? • Hvordan var jeres samarbejde som klasse? • Lærte I noget af jeres samarbejde sidst, som I vil ændre i dag?	Plenum og i makkerpar
10 min. 	OPVARMNING: Hellebold Hellebold leges på et afgrænset område. Der spilles alle mod alle. Der udpeges x antal fangere, alt efter antal elever, der er med. Fangerne har en overtrækstrøje i hånden. 2-3 skumbolde fungerer som hellebolde, hvilket vil sige, at de elever, som har en hellebold, har helle. Fangerne skal nu fange de andre elever, inden de modtager en hellebold. Når en elev bliver fanget, skiftes der fanger, og de får overtrækstrøjen. Man må ikke løbe med en hellebold, og skal aflevere den videre inden for cirka 5 sekunder. Fangerne må ikke stå "grisevagt" ligesom i andre fangelege.	MATERIALER • Kegler til markering af området • Overtrækstrøjer • 2-3 skumbolde VARIATIONER • Flere fangere • Flere/færre bolde • Ændring af banens form og størrelse
35 min. 	3. KAMP I BOLDBASIS • Præcisionskast • Præcisionsspark • Kast og grib	Se beskrivelsen af de enkelte aktiviteter i bilagene.
20 min. 	4. KAMP I BYG MED KROPPEN Del eleverne i grupper af ca. 5-6 elever. Hver gruppe får en bunke med bygninger. Grupperne trækker ét ark ad gangen, når de har lavet en bygning, viser de det for læreren og får et point. Herefter kan de lave en ny. Hver gruppe kan max opnå seks point.	Hvis I kæmper mod parallelklassen, skal I sørge for at lave lige mange grupper. Se beskrivelsen af de enkelte aktiviteter i bilagene. FIF: Lad eleverne få mulighed for bonuspoint ved at opfinde deres egne kropslige bygningsværker.
5 min. 	OUTRO • Hvad oplevede du, gav dig god energi i dag? • Hvordan kan oplevelser i idræt være med til at skabe et klassefællesskab? • Har du lært noget om dig selv i forhold til at være en del af et fællesskab?	Fælles

Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne samarbejder om udvikling af en koreografi og tør i fællesskab at vise den for andre.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
FØR	Inviter evt. jeres venskabsklasse eller en yngre klasse ind og se jeres danse.	
5 min. 	INTRO - Hvilke kampe prøvede I sidst? - Hvilke forventninger har du til dagens kamp i dans og udtryk? Dagens kamp er at udvikle og vise en koreografi, bidrage til smil, god energi og glæde ind i et klassefællesskab.	I makkerpar og fælles
10 min. 	OPVARMNING Dans en fælles dans som opvarmning, brug evt. projektor. Stamp On the Ground (Dans) - Dansk Skoleidræt	Du kan sætte dansen på en skærm og lade eleverne danse efter skærmen.
40 min. 	5. KAMP I DANS OG UDTRYK Eleverne skal udvikle deres egen koreografi i grupper. Hver gruppe får et elevark om dansen og skal lave en kort dans på 4 x 8 taktslag. Grupperne kan se på elevarket, hvordan de opnår point i dansen. Musiknummeret er delt ind i sekvenser, hver gruppe får en bestemt sekvens, de skal danse til, så der er tre grupper, der fremviser dansen ad gangen. Pointsystem Hver gruppe kan få ét point for hvert krav. Max fem point i alt. ✓ Gruppen tør vise dansen med energi og udtryk ✓ Dansen har en tydelig start og slutning ✓ Gruppen bruger mindst to niveauer: højt, mellem, lavt ✓ Gruppen bruger mindst to formationer: række, cirkel, makker, klynge ✓ Gruppen har mindst to tidsvariationer	Seks grupper. Hvis I dyster mod parallelklassen, skal I sørge for, at I har det samme antal grupper i hver klasse, da det påvirker pointene. Hver gruppe får to elevark: <i>Udvikl jeres koreografi</i> og <i>Afterall af Saveus</i>. FIF: I kan også lade eleverne selv vælge et frit musiknummer, så de viser dansen én gruppe ad gangen.
15 min. 	FREMVISNING AF DANS Grupperne deles i to hold, som viser dansen for hinanden. Klassen opnår en samlet score ved at lægge alle gruppernes point sammen.	Tre grupper danser ad gangen. Måske har I inviteret et publikum.
5 min. 	OUTRO Find sammen med en, du har set danse: - Hvordan var det at danse foran et publikum? - Hvordan har dagen bidraget til jeres klassefællesskab? - Hvad kan du bruge det, du har lært i dag om samarbejdsmetoder til i andre sammenhænge?	To og to

Modul 4

Mål for dette modul: Eleverne oplever, hvordan man gennem samarbejde bidrager til fællesskabet.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print elevark til terningeevaluering (side 9).	
5 min. 	INTRO I dag skal I arbejde fælles i klassen om at løse en række opgaver, der kræver en høj grad af samarbejde.	Fælles
10 min. 	OPVARMNING Varm op ved at danse jeres dans fra sidste gang.	Ligesom da I dansede i sidste modul.
30 min. 	6. KAMP I SAMARBEJDE Hulahop rundkreds (5 min) Hulahop rundkreds - Dansk Skoleidræt Cirkelstolen (5 min) Cirkel-stolen - Dansk Skoleidræt Rangér i stilhed (5-10 min) Madrasræs (10 min.) Madrasræs - Dansk Skoleidræt	MATERIALER • 1 hulahopring • 2 ærteposer pr. makkerpar • 1 tyk nedspringsmåtte Se beskrivelsen af de enkelte øvelser i bilag eller via link. Se point i bilag.
20 min 	7. KAMP I HJERNEGYMNASTIK En elev i hver gruppe starter med at lave en hemmelig farvekombination og lægger en overtrækstrøje over den. Der skal ligge de samme farver foran overtrækstrøjen, som gruppen skal bruge til at gætte kombinationen. De andre i gruppen står på række ved startkeglen. Når tiden starter, løber den første elev frem til overtrækstrøjen og placerer fire kegler på række som et gæt. Eleven med den hemmelige kombination fortæller, hvor mange kegler, der står rigtigt. Herefter løber eleven tilbage og giver beskeden videre til holdet. Den næste elev må først starte, når den forrige er tilbage. Der må kun ændres én genstand mellem hvert gæt. Legen fortsætter, indtil holdet har gættet den rigtige farvekombination. Herefter bytter gruppen, så en ny laver en hemmelig kode. Gruppen får ét point pr. løst kode. Alle spiller i 15 min.	Seks grupper Hver gruppe forbereder en bane til Mastermind, hvor de skal bruge 4 forskellige farver (toppe, ærteposer, kegler), de skal bruge 2 af hver. En kegle markerer holdets start. MATERIALER • Farvede toppe/kegler/ærteposer. I skal bruge fire forskellige farver og flere af hver. • Overtrækstrøje
10 min 	OUTRO I afslutter forløbet i grupper med terningeevaluering (se side 9), hvor I skal svare på spørgsmål om forløbet. Samme spørgsmål må gerne besvares af flere i gruppen. Saml op fælles og kig på jeres pointoversigt.	Grupper af 3-5 elever. MATERIALER • Skumterninger (eller almindelige terninger) • Ark til terningeevaluering (side 9)



Kamp i dans og udtryk

Udvikl jeres egen koreografi

I skal udvikle en intro (8x8 takter) og en dans (8x8 takter).

I får point for:



✓ I tør vise dansen med energi og udtryk



✓ Dansen har en tydelig start og slutning

Aftal en tydelig begyndelse og afslutning, tæl at det passer med jeres takter.



✓ I bruger mindst tre niveauer

- Lavt niveau: tæt på gulvet, fx sidde, ligge, kravle eller støtte på hænder.
- Mellem niveau: stående eller halvt nede.
- Højt niveau: strakte arme, hop, løftede bevægelser eller bevægelser opad.



✓ I har mindst to formationer

- På linje
- I en firkant
- På diagonal linje
- Tilfældig
- Diamant



✓ I har mindst to tidsvariationer

- *Unison*: Alle udfører koreografien på samme måde
- *Kanon*: Alle udfører koreografien, men starter forskudt af hinanden med et bestemt interval (fx én bevægelse)
- *Dialogisk*: Halvdelen udfører første del af koreografien, den anden halvdel udfører resten af koreografien som et "svar".
- *Solo/kor*: En person udfører en del af koreografien, resten "svarer" ved at udføre resten af koreografien

FIF – Hvordan kommer vi i gang?

Hver person i gruppen finder på to forskellige slags bevægelser. Det kan fx være hop, drejning, armbevægelser, gulvbevægelser, balance, løb, frys, spark, klap eller bevægelse i slowmotion. Sæt bevægelserne sammen. Inddrag de forskellige niveauer og gruppeformationer og tidsvariationer.

Kamp i dans og udtryk

Afterall af Saveus

Ca. tid	Takter (8-tællinger)	Del	Hvem?	Inspiration
0:00-0:30	1-8 (8 takter)	Intro/vers 1	Alle	Find i gruppen jeres egen måde at komme ind på gulvet, simple trin, rolig, udtryksfuld
0:30-0:45	9-12 (4 takter)	Opbygning	Alle sætter sig på hug, gruppe 1 gør klar til danse	
0:45-1:16	13-20 (8 takter)	Omkvæd 1	Gruppe 1	
1:16-1:31	21-24 (4 takter)	Mellemstykke	Gruppe 1 sætter sig på hug, gruppe 2 gør klar til at danse	
1:31-2:01	25-32 (8 takter)	Vers 2	Gruppe 2	
2:01-2:16	33-36 (4 takter)	Opbygning	Gruppe 2 sætter sig på hug, gruppe 3 gør klar til at danse	
2:16-2:46	37-44 (8 takter)	Omkvæd 2	Gruppe 3	
2:46-3:01	45-48 (4 takter)	Mellemstykke	Alle	Lav en gruppepose

Kamp i samarbejde



Hulahoprundkreds

Klassen 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. Hvis kredsen brydes, skal man starte forfra.

Hvor mange gange kan hulahopringen komme igennem jeres rundkreds på tre min.? 1 point pr runde.

Cirkel-stolen

Først i 5-mandsgrupper, så 8-mandsgrupper, så hele klassen.

Alle elever stiller sig i en rundkreds med den ene skulder ind mod midten. Man kigger hinanden lige i nakken, så man står meget tæt. På underviserens signal forsøger alle elever at sætte sig ned på hinandens lår, uden at cirklen brydes, eller at nogle vælter.

5 point hvis det lykkes for hele klassen.

Rangér i stilhed

Klassen er sammen, de skal hurtigst muligt uden at snakke stille sig i rigtig rækkefølge.



Der er 4 runder:

1. Efter højde fra lavest til højest
2. Efter hårlængde fra kortest til længst
3. Efter fødselsmåned fra januar til december
4. Efter husnummer lavest til højest

0-30 sekunder: 3 point

30 sek.-1 minut: 2 point

1-3 minutter: 1 point

Madrasræs

Banen går fra endevæg til endevæg, hvis I er i en gymnastiksal eller ca. en halv hal, hvis I er i en hal. Start med at øve jer i to grupper, før I tager tid som en samlet gruppe.

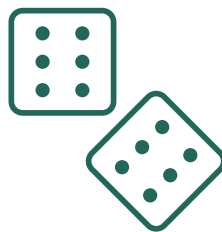
Holdet får en tyk nedspringsmåtte. Nedspringsmåttens stilles lodret med den længste side ned mod gulvet. Alle deltagerne stiller sig bagved nedspringsmåttens. På "go" læner de sig op ad måtten, så den falder ned på gulvet og glider fremad. Herefter stilles nedspringsmåtten op igen. Deltagerne står bagved og lader sig igen falde sammen med måtten. Dette gentages indtil holdet og nedspringsmåtten er nede ved baglinjen. Dét hold, der kommer først, har naturligvis vundet.

0-1 minut: 3 point

1-2 minutter: 2 point

2-4 minutter: 1 point

Terningeevaluering



I afslutter forløbet fælles med en refleksionsrunde.

I skiftes til at kaste en terning til hinanden, som gribes med to tommelfingre. Der hvor tommelfingrene holder om terningen, fx på 3-tallet, bestemmer hvilket spørgsmål, man skal svare på. Herefter kastes terningen til en ny, der ikke har haft den tidligere.

1. Hvad har du lært i forløbet om at være en del af et fællesskab?
2. Hvad i forløbet har givet dig den bedste energi?
3. Fortæl om en oplevelse, du har haft i en af de 7 kampe.
4. Hvad har du lært om dig selv og din klasse?
5. Hvilken superheltekræft ville du vælge, hvis du skulle gennemføre 7-kampen igen?
6. Hvilken kamp var din yndlings? Hvorfor?

KAMP

AKTIVITET

POINT

FYSISK TRÆNING



Plankeklap:

Mavebøjningklap:

Boldrotation i makkerpar:

Tåklap:

Sjipning:

BOLDBASIS



Præcisionskast:

Præcisionsspark:

Kast og grib:

HURTIGERE OG LÆNGERE



Speedlængdespring:

Stafetløb med isvaffel:

SAMARBEJDE



Hulahoprundkreds:

Cirkelstolen:

Ranger i stilhed:

Madrasræs:

KLASSENS SAMLEDE POINT:

Plankeklap

Kamp i fysisk træning



Antal personer

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

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.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Mavebøjningsklap

Kamp i fysisk træning



Antal personer

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

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.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Boldrotation i makkerpar

Kamp i fysisk træning

30 sek.



30 sek.



Antal personer

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

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.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

1 bold pr. makkerpar

Tid

1 minut.

Point

Alle omgange tælles og klassens samlede resultat lægges sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Tåklap

Kamp i fysisk træning



Antal personer

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

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.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Sjipning

Kamp i fysisk træning



Antal personer

Individuelt

Beskrivelse

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

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

Antal grupper

Man er sammen i makkerpar. Den ene sjipper, den anden tæller point. Byt.

Materialer

1 sjippetov pr. makkerpar.

Tid

1 minut.

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal sjip sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Speedlængdespring

Kamp i hurtigere og længere



Antal personer

Individuelt

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. Lander man mellem to zoner, tæller den højeste.

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

14 kegler/toppe

Tid

2x3 minutter.

Point

Udregnes ved at lægge alle gruppernes samlede antal point sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Stafetløb med isvaffel

Kamp i hurtigere og længere



Antal personer

Individuelt

Beskrivelse

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

Sådan gør I: På hvert hold, fordeles eleverne 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.

Antal grupper

Del klassen i hold, så der ikke bliver for meget ventetid.

Materialer

1 skumbold (Ø = 18 cm)	} pr. bane
1 kegle	
Toppe, hække eller andre rekvisitter man kan forcere	

Tid

7 minutter.

Point

Antal gennemførte ture tælles og udgør klassens point.

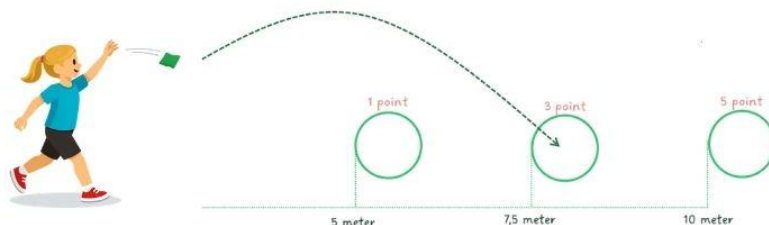
Hvis I dystre mod andre, skal I sikre jer at banerne er ens i sværhedsgrad og at I har lige mange hold.

Se øvelsen her:



Præcisionskast

Kamp i boldbasis



Antal personer

Individuelt

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.

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

3 hulahopringe	} pr. bane
6 ærteposer	
2 toppe	

Tid

3 minutter pr. runde.

Alle grupper skal igennem 2 gange.

Point

Ring 1 = 1 point, 2 = 3, 3 = 5.

Alle point lægges sammen fra alle grupper efter 2 runder.

Hvis I dystet mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Præcisionsspark

Kamp i boldbasis



Antal personer

Individuelt

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 blødt 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:

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

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

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

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

Tid

2 runder á 3 minutter

Point

Alle point lægges sammen.

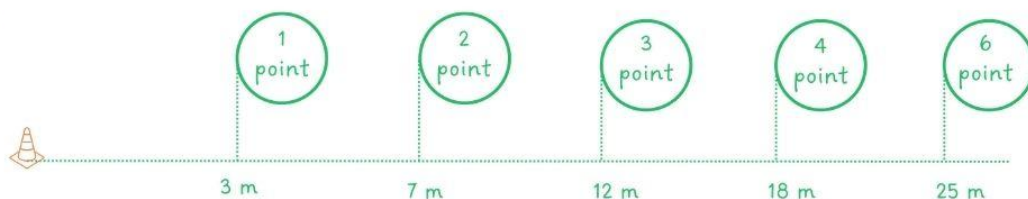
Hvis I dystet mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Kast og grib

Kamp i bold



Antal personer

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

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. Man må gerne gribe uden for ringen, men skal have mindst én fod i ringen ved gribning. Herefter byttes roller.

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

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

2 kegler	} pr. bane
3 tennisbolde	
5 hulahopringe	

Tid

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

Point

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. Hvis I dyster mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

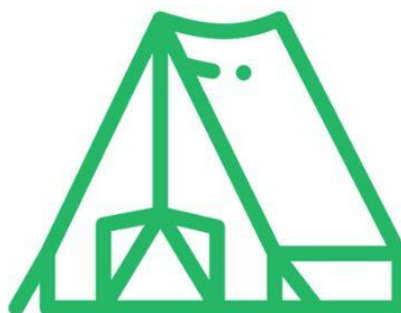
Se øvelsen her:



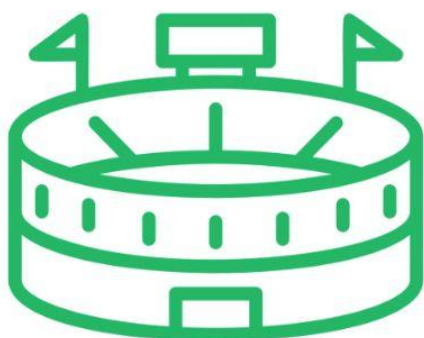
Byg med kroppen



Eiffeltårnet - Paris



Telt



Fodboldstadion



Storebæltsbroen



Skole



Slot

Bedøm undervisningsmaterialet
"7-kamp" fra 1-5

