



FÆLLESSKAB OG FAIRPLAY

MELLEMTRIN 4.-6. 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 dette forløb er et alsidigt udvalg af aktiviteter tænkt ind i en fællesskabende sammenhæng. Vi håber, at forløbet vil give grin, smil på læben og styrke klassefællesskabet uanset idrætslige færdigheder. Da der i hele forløbet er fokus på klassefællesskabet, er det vigtigt, at man i de første 3 moduler holder det klassevis, hvis man er flere klasser, der har idræt sammen. Vi anbefaler også, at det foregår klassevis i den afsluttende samlede Klasse-7-kamp.

Mål

- Eleverne kan handle i overensstemmelse med fairplay.
- Eleverne behersker tekniske elementer i boldbasis, løb, spring og kast og fysisk træning.
- Eleverne har viden om tabe- og vindereaktioner.
- Eleverne kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter

Modul 1

Intro + opvarmingsleg	Kast og grib	Teknisk øvelse + speedlængdespring	Outro
 25min	15min	25min	5min

Modul 2

Intro + kreativ fartleg	Klasse-7-kamp Fysisk træning	Cirkelstol + outro
 15min	45min	10min

Modul 3

Intro + skiskydningsstafet	Tekniske øvelser	Præcisionsspark på tid	Sjipning	Outro
 25min	15min	20min	10min	5min

Modul 4

Intro	7-kampen	Outro
 5min	60min	5min



Modul 1

Mål for dette modul: At eleverne afprøver og får kendskab til to af de aktiviteter, der indgår i 7-kamp.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min, 	INTRO Start med en fælles intro, hvor du beskriver 7-kamp forløbet. I vil i de kommende tre moduler træne og afprøve syv forskellige alternative aktiviteter, der indgår i forløbet klasse-7-kamp. Den fjerde gang afholdes en dyst i klasse-7-kamp.	Plenum
15 min. 	OPVARMNINGSLEG: 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 • Skumbolde VARIATIONER • Flere fangere • Flere/færre bolde • Ændring af banens form og størrelse
15 min. 	KAST OG GRIB Alle øver sig i klasse-7-kampens første aktivitet. Runde 1: Aftal, hvilken zone man kan kaste til. Makker stiller sig i den zone. Når man griber, skal den ene fod være i zonen. Man har tre kast og kan score point på begge kast. Man må ikke skifte zone imellem de tre kast. Efter tre kast bytter man, så den person, der lige har kastet, nu er griber. Kaster bestemmer hvilken zone, griber skal gå ud til. Runde 2: Man har nu mulighed for at vælge en ny zone, inden man påbegynder runden. Snak sammen og aftal dette med makker. Tør man gå længere ud? Skal man rykke tættere på eller passer afstanden? Herefter samme procedure som ved runde 1. Point for alle runder lægges sammen.	To og to Se beskrivelsen og illustrationen af aktiviteten sidst i forløbet.
10 min. 	TEKNISK ØVELSE: SPRINGSTAFET Eleverne inddeles i 4-5 lige store grupper per klasse. Se stafetøvelsen og illustration sidst i forløbet.	Grupper
15 min 	SPEEDLÆNGDESPRING Opdel klassen, så det passer med hold af 7-10 personer. Der laves fem zoner, som giver point, efter hvilken zone man lander i. Der laves en linje, hvorfra springet foretages. Overtrædes der, tæller springet ikke med. Når springer har forladt zonen, må næste person i køen starte. Man behøver ikke springgrav, da zonerne blot kan markeres med eksempelvis kegler.	Se beskrivelsen og illustration af aktiviteten på side 6 for point og zonefordeling.
5 min. 	OUTRO • Hvorfor er samarbejde vigtigt, for at opnå point i 7-kampen? • Hvad synes du, var sjovest i dag? Og hvorfor?	Fælles



Modul 2

Mål for dette modul: At eleverne afprøver og får kendskab til tre aktiviteter, der indgår i 7- kamp.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print beskrivelse af hver af de tre stationer • Plankeklap • Mavebøjningsklap • Boldrotation med makker	
5 min. 	INTRO Vi arbejder med klasse-7-kamp. Sidst prøvede vi to aktiviteter (speedlængdespring og kast og grib), som hører med til klasse-7-kampen, og i dag skal eleverne prøve tre nye fællesskabende aktiviteter, der også hører med til klasse-7-kampen.	Plenum
10 min. 	KREATIV FARTLEG KONGENS EFTERFØLGER Til kreativ fartleg anvendes et område med plads til at tænke anderledes, fx en skolegård, en legeplads eller en fodboldbane. Eleverne inddeles i grupper med 3-6 elever i hver. Forreste elev i gruppen er kongen og får til opgave at føre an og holde gruppen samlet. Kongen skal være så kreativ som muligt fx klatre over, kravle under, løbe rundt om, svinge sig, lave kolbøtter, rulle ned ad bakker, hinke, hoppe og løbe på gakkede måder – kun fantasien sætter grænser. Resten af gruppen følger blot efter. Efter 1-3 minutter markerer underviseren, at der skiftes konge, hvorefter forreste elev løber ned bagerst i rækken og den næste i rækken tager førertrøjen.	MATERIALER • Overtrækstrøjer
45 min. 	3 STATIONER MED 7-KAMP • Plankeklap • Mavebøjningsklap • Boldrotation med makker Du kan med fordel inddеле eleverne i tre lige store grupper, så de kan gå til hver deres aktivitet og herefter rotere, så alle tre hold når alle tre aktiviteter. Der er tid til at starte med en fælles introduktion til alle tre stationer, før eleverne går i gang. Har man tid til overs kan man øve sig igen.	Grupper Se beskrivelse af hver station sidst i forløbet.
5 min. 	ØVELSE I SAMARBEJDE - CIRKELSTOLEN 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.	Dette er en afsluttende fællesskabsøvelse. Der vil også være øvelser i samarbejde, som skal løses til DM.
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?	Eleverne står i en dobbeltcirkel, mens du stiller et spørgsmål ad gangen.



Modul 3

Mål for dette modul: At eleverne får afprøvet de sidste to af de syv aktiviteter i den samlede klasse-7-kamp.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min. 	INTRO Præsentation af dagens faglige indhold samt opsamling, men også her, hvor man genopfrisker, hvad eleverne ser henimod – nemlig den endelig 7-kamp i næste undervisningsmodul.	Hvad lærte I om sidst – eller hvad har I lært indtil videre?
20 min. 	SKISKYDNINGSSTAFET Lav en rundstrækning på 100-200 m., hvorpå der laves et "skydeområde", hvor der kastes fra en linje efter en spand eller hulahopring, som lægges omkring 3-5 m. væk. Afstanden til spanden eller hulahopringen skal være sådan, at de ofte rammer, men ikke altid. Eleverne inddeles i hold med 3-4. Holdene skal dyste mod hinanden i skiskydningsstafet. I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe, og herefter skal de skyde/kaste to gange med ærteposer. Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold en runde på banen og slutter i skydeområdet. Her stiller eleven sig op ved stregen og kaster to ærteposer efter målet. Hvis eleven ikke rammer med begge kast, laves en straf, inden eleven løber til skiftezonen og giver high five til næste elev på holdet, der må løbe af sted. Lav gerne flere "skydeområder" på strækningen og lad evt. eleverne starte forskellige steder, bare de har lige langt til et skydeområde. Lad gerne hver elev løbe flere runder. Det hold, der først gennemfører stafetten, vinder.	MATERIALER • Kegler • Ærteposer • Spande eller hulahopringe VARIATIONER Hele holdet laver straffen sammen, hver gang der ikke rammes. Straffen kan være: Hvis en elev misser første skud: 8 englehop. Hvis en elev misser andet skud: 12 englehop.
15 min. 	TEKNISK ØVELSE Eleverne går sammen i grupper med fire. To og to skal de forsøge at vælte hinandens kegle(r) ved spark med bolden på ca. fem meters afstand. Eleverne kan rykke keglen tættere eller længere væk alt efter, hvad der passer i sværhedsgrad.	MATERIALER • Bolde • Kegler
20 min. 	PRÆCISIONSSPARK PÅ TID Placer tre kegler med ca. én meters afstand på målstregen i et mål, fodboldmål, håndboldmål. Der skydes fra syv meters afstand. Rammer man en kegle eller stolpen, giver det to point. Rammer man overligger, giver det tre point. Når man har skudt, henter man selv bold og evt. rejser kegle op og afleverer bolden til den næste i køen. Der må ikke skydes før end foregående person er væk fra målet. Der bør max være 10 personer pr. bane Efter de 10 minutter lægges point sammen.	MATERIALER • 2 kegler pr. gruppe • 1 fodbold pr. gruppe. OBS: Har man ikke et mål til rådighed, sparkes der efter kegler. Man kan her vælge forskellige størrelser kegler og give point efter det.
10 min. 	SJIPNING Eleverne skal øve sig i klasse-7-kampens sidste aktivitet, nemlig at sjippe.	Se beskrivelsen sidst i forløbet.
5 min. 	OUTRO • Hvad har I lært? Hvad har været sjovest? • Var der noget, der gav særlig holdånd? • Hvordan er fællesskabet i jeres klasse? Vær opmærksom på kommende idrætslektion, hvor hele klasse-7-kampen skal gennemføres. Der er et forarbejde med opsætning/placering samt materialer, som du skal være på forkant med, inden lektionen starter.	Til læreren: Er der gode fortællinger i forhold til samarbejde, teamwork og klassefællesskab?

Modul 4

Mål for dette modul: At eleverne får dystet i hele den samlede klasse-7-kamp.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	INTRO I kan kæmpe sammen som et samlet hold, evt. mod parallelklassen. I kan også vælge at dele klassen i to lige store hold.	Alle syv "kampområder" skal være organiseret og sat op på forhånd. Du kan evt. have fordelt en aktivitet og opsætning til eleverne på forhånd.
60 min. 	KLASSE-7-KAMPEN De syv disciplinområder er på forhånd klargjort og klasserne dyster nu i de forskellige discipliner. Der er cirka 10 min til hver dyst. Hvis det kniber lidt med tiden, kan man eventuelt justere tiden til otte minutter hvert sted, hvis det passer bedre. Station 1: Kast og grib Station 2: Speedlængdespring Station 3: Plankeklap Station 4: Mavebøjning-klap Station 5: Boldrotation i makkerpar Station 6: Præcisionsspark Station 7: Sjipning	MATERIALER • Kegler (mange) • Ærteposer • Spande eller hulahopringe. • En fodbold • Hulahopringe • Kastebolde • Sjippetove • Målebånd • Fodboldmål eller håndboldmål • Overtrækstrøjer
5. min. 	OUTRO • Hvordan var det at dyste i aktiviteterne? • Var der noget, der overraskede jer? • Hvilke aktiviteter var sjovest – og hvorfor?	FIF: Hvis I kommer til stævne i Klasse-7-kamp, skal I kæmpe i de aktiviteter, I har prøvet i dette forløb, men også flere andre nye ☺



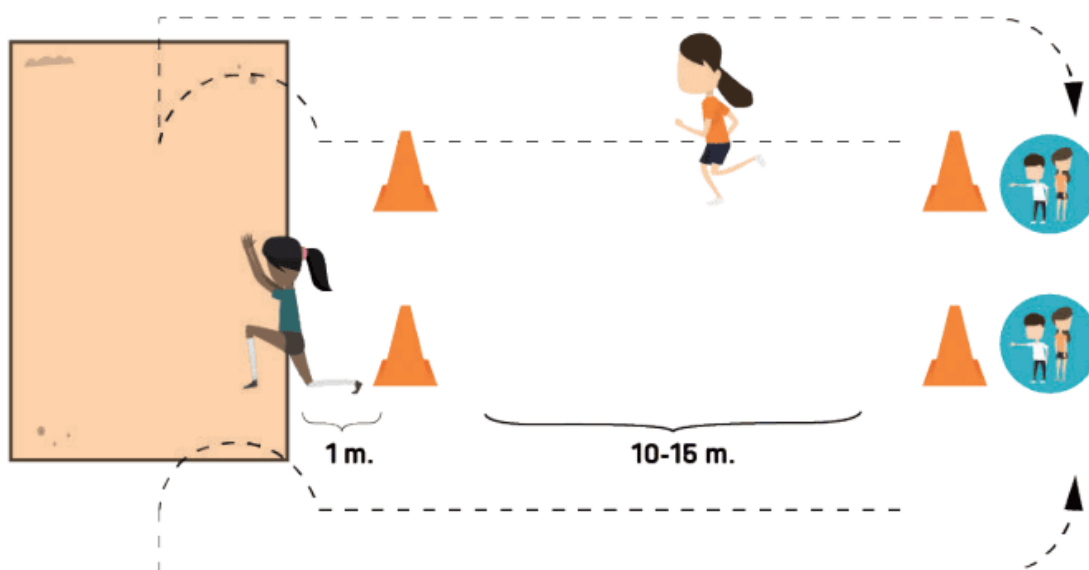
Springstafet

Formålet er, at eleverne øver/leger med tilløb og afsæt – med smil på læben og heppende holdkammerater.

1. Lav to eller tre hold (illustrationen er med to hold) alt efter hvad I har plads til.
2. Hvert hold stiller op bag keglen længst væk fra sandgraven. Ved et startsignal løber den forreste i hver række ned til den anden kegle, sætter af ud i sandgraven, løber ud til siden og tilbage og klapper den næste i rækken i hånden.
3. Lav en prøveomgang, inden I starter rigtigt. Et stafetløb består af fem runder. I hver runde skal man lave forskellige spring.
 1. runde: Afsæt ud i sandgraven med venstre ben.
 2. runde: Afsæt ud i sandgraven med højre ben.
 3. runde: Sprællemænd i luften ud i sandgraven.
 4. runde: Knæ til brystet i luften, når I springer ud i sandgraven.
 5. runde: "Tarzan"-slag på brystet i luften, når I springer ud i sandgraven.
4. Stafetløbet er afgjort, når den sidste af jer løber forbi startkeglen.

Materialer

- Sandgrav eller madras
- 4-6 kegler



KAMP

AKTIVITET

POINT

**FYSISK
TRÆNING**



Plankeklap:

Mavebøjningklap:

Boldrotation i makkerpar:

Sjipning:

BOLDBASIS



Præcisionsspark:

Kast og grib:

**HURTIGERE
OG LÆNGERE**



Speedlængdespring:

KLASSENS SAMLEDE POINT:

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 eleverne 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:



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:



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 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:

- 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 dyster 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.

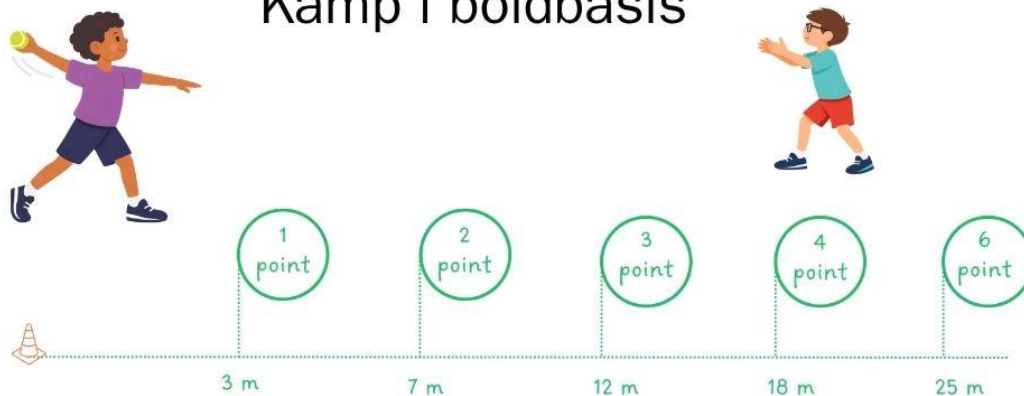
Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Kast og grib

Kamp i boldbasis



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

Se øvelsen her:



Bedøm undervisningsmaterialet
"7-kamp" fra 1-5

