

PULS



PULS-MATERIALET

Inspiration til bevægelse og leg i skolen,
der får pulsen op og får hjerteaktivitet til at give
hjerneaktivitet.

INDHOLD

3 Hjertet er hjernens bedste ven

4 Hvad er PULS?

7 Om materialet

8 Temaerne i PULS

9 Til underviseren

10 STARTERS

18 LØB

36 BOLD

48 FITNESS

58 OUTDOOR

64 KAMP

72 DANS

80 Bilag – Aktivitetshjulet

HJERTET ER HJERNENS BEDSTE VEN

PULS gør legende bevægelse til en fast del af skoledagen, så vi sammen får hjerteaktivitet til at give hjerneaktivitet.

Når benene løber, og hjertet danser, aktiverer pulsen hjernen. Hjernen blomstrer i takt med den stigende hjerterytme, når vi inviterer bevægelse ind i skoledagen.

Fordelene står i kø. Eleverne får nemmere ved at koncentrere sig, lære nyt og huske det. Humøret bliver bedre, og der opstår et helt særligt fællesskab, når eleverne bevæger sig sammen. Hjertet pumper energi og glæde rundt til alle kroppens celler.

Det handler ikke om at være god eller dårlig, men om at være sammen om at have bankende hjerter. For læringsparathed starter i kroppen.



Du kan læse meget mere om alle fordelene ved at bringe mere bevægelse ind i skoledagen på www.justhuman.dk/puls/hvorfor/ eller ved at scanne QR-koden her:



HVAD ER PULS?

Mere fysisk aktivitet i skolen kan implementeres gennem fx aktive pauser, flere idrætstimer, bevægelse integreret i undervisningen, aktiv transport eller som decideret fysisk træning.

PULS hører under kategorien fysisk træning. I PULS er der altså ikke tale om fysisk aktivitet, der er knyttet til den boglige undervisning eller idrætsfaget.

PULS lægges fast ind i skemaet som et supplement til andre bevægelsestiltag i skoledagen.

PULS er med til at skabe en alsidig skoledag, hvor eleverne får bevæget sig mere, får pulsen op samt får leget og grinet sammen.





**ELEVERNE ER VILDE MED PULS, OG
LÆRERNE MÆRKER EFFEKTEN.**

HVAD SIGER ELEVERNE OM PULS

“PULS er den bedste opvarmning til at sidde stille”

“Jeg føler, at jeg går derfra i godt humør”

“Jeg synes, at jeg er mere engageret i timerne efter”

“Det er ret fedt, at vi leger”

“Dagene føles ikke så lange, når vi har PULS”

“Jeg synes vores fællesskab bliver styrket”

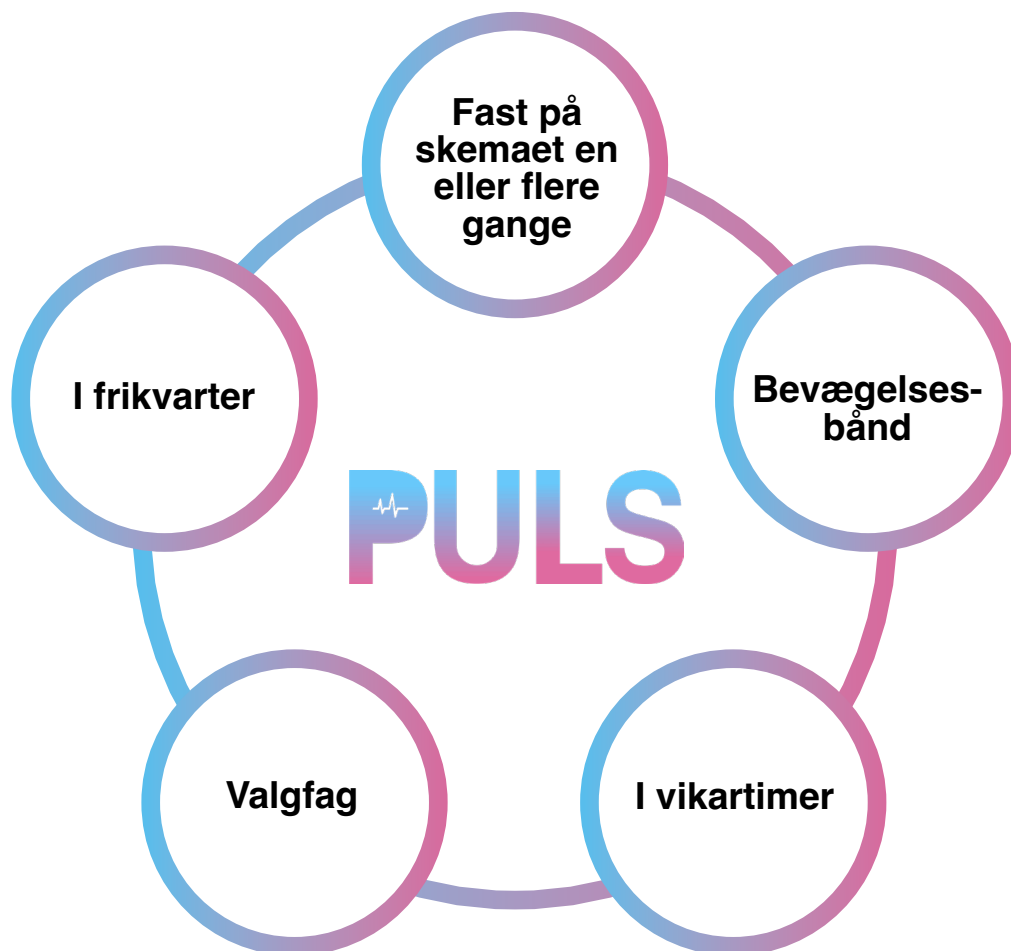
SÅDAN SIGER LÆRER OM PULS

”Vi ELSKER vores PULS-timer! Vi oplever en intensitet, som vi ikke genkender fra idrætsundervisningen. Vi ser sved på panden og røde kinder hos elever, som normalt ikke giver den gas, og så griner vi sammen. Hold nu op, hvor kan 2x30 minutter om ugen gøre en forskel.”

- Jane, lærer på Bryndum Skole

ERFARINGER MED PULS PÅ SKOLERNE

Alle skoler er forskellige, og PULS organiseres på forskellige måder ude på skolerne (se figur 1).



De fleste skoler har lagt PULS fast ind i skemaet en eller flere gange i 20 til 30 min pr. gang. Andre har organiseret PULS som et fast bånd eller som en aktivitet i frikvartererne. PULS bruges også som valgfag og i vikartimer.

GODE RÅD TIL SKOLER, DER OVERVEJER AT STARTE PULS OP

- Læg PULS fast ind i skemaet
- Lad lærere, der selv ønsker det, stå for PULS
- Skab kultur, inden eleverne bliver for store
- Tidspunktet på dagen er mindre vigtigt – bevægelsen giver værdi hele dagen
- Start i det små og lad det vokse

OM MATERIALET

I dette materiale finder du inspiration til aktiviteter til din PULS-undervisning. Materialet kan dog også bruges af andre, der søger inspiration til fx idrætsfaget eller til aktive bevægelsespauser.

Materialet er opbygget i temaer for at inspirere til PULS-undervisning med stor variation, der rammer bredt og øger motivationen for bevægelse. For at sikre stor alsidighed er det en fordel at blande aktiviteterne fra de forskellige temaer, når du planlægger PULS-undervisningen. Materialet er udarbejdet til plug-and-play, og du kan sammensætte indholdet efter behov.

I materialet finder du aktiviteter, der har **MODERAT TIL HØJ INTENSITET**, som får elevernes puls op og giver dem røde kinder. Herved sikrer vi, at eleverne opnår de mange fordele ved bevægelse.

Aktiviteterne er **HURTIGE AT SÆTTE I GANG**. Hovedparten af aktiviteterne i materialet er **LEGENDE**, og erfaringen er, at de får smil frem på læberne og skaber lyst til bevægelse. I PULS kan eleverne ikke være gode eller dårlige, og aktiviteterne er udvalgt, så der er **LIGE DELTAGELSESMULIGHEDER FOR ALLE**.

Aktiviteterne kræver ikke særlige kompetencer, og eleverne kan deltage på hver deres niveau. I de fleste aktiviteter er der fokus på at styrke **FÆLLESSKAB** og **SAMMENHOLD**, og PULS har et stort potentiale i at styrke samhørigheden.



TEMAERNE I PULS

Materialet indeholder aktiviteter inden for syv forskellige temaer.

STARTERS

LØB

OUTDOOR

BOLD

KAMP

FITNESS

DANS

TIL UNDERVISEREN

Her har vi samlet 10 gode råd til dig, der underviser i PULS.

1

Sæt hurtigt i gang

Lav aktiviteter, der er hurtige at sætte i gang, så eleverne får mest mulig bevægelse. Giv korte og præcise instruktioner, og vis aktiviteten, mens du forklarer. Gør gerne dagens aktiviteter klar på forhånd, og skab en kultur, hvor eleverne er klar til at gå i gang fra start.

2

Undgå pauser og ventetid

Design aktiviteterne, så mange elever kan være i gang på samme tid. Kø er en "killer", der går ud over intensiteten. Kør stafetter, hvor flere elever er i gang samtidig, så ventetiden minimeres. Lav flere hold og baner, og brug flere rekvisitter som fx bolde.

3

Vær opmærksom på intensiteten

Lad aktiviteterne fortsætte så længe, at intensiteten er moderat til høj. Brug aktivitetshjulet, som er beskrevet sidst i dette materiale (figur 2), og juster aktiviteterne undervejs for at sikre intensiteten. Juster fx banestørrelse, holdstørrelse og antallet af rekvisitter.

4

Skab stor variation

Tilbyd forskelligartede aktiviteter, der rammer bredt. Sammensæt PULS-undervisningen med aktiviteter fra de forskellige temaer. Skift gerne mellem aktiviteter, eleverne kender fra tidligere, og noget nyt eller en videreudvikling af kendte aktiviteter.

5

Lad legen fylde og brug konkurrence med måde

Start som udgangspunkt altid med en leg, og hav en legende tilgang til de aktiviteter, du sætter i gang. Du finder inspiration til gode indledende lege under temaet Starters.

Konkurrence har både fordele og ulemper. Den kan virke motiverende og få intensiteten op, men kan også være demotiverende. Undgå, at der er konkurrenceelement med i alle aktiviteter. Lad altid konkurrence foregå i hold, og spring gerne kårningen over.

6

Skab lige deltagelsesmuligheder for alle

Vælg aktiviteter, hvor alle elever kan deltage på deres eget niveau. Giv mulighed for at justere sværhedsgraden, så eleverne både kan lykkes og udfordres. Undgå eksklusionslege, hvor elever ryger ud og bliver passive. Hvis en elev ryger ud, så find en enkel måde, hvor eleven hurtigt kan komme med i aktiviteten igen.

7

Opbyg sociale relationer og styrk fællesskabet

Lav aktiviteter, hvor eleverne er sammen i par og mindre grupper. Tag altid ansvar for gruppeinddelingen, og lav forskellige grupper, så eleverne arbejder sammen på kryds og tværs. Skab aktiviteter, hvor eleverne ser hinanden i øjnene, samarbejder og har fysisk kontakt.

8

Skab mulighed for medbestemmelse

Lad eleverne komme med forslag til kommende aktiviteter. Giv dem mulighed for at vælge mellem forskellige aktiviteter eller roller. Lad fx eleverne melde sig til at være fangere. Fremhæv de valgmuligheder, der er i aktiviteterne, og lad eleverne være med til at udvikle og tilpasse dem.

9

Anerkend udvikling og indsats frem for resultatet

Hav fokus på indsats, udvikling og forbedring – ikke kun på resultater. Anerkend, når eleverne gør deres bedste og/eller forbedrer sig. Anerkend indsatsen, og opfordr eleverne til at prøve nye færdigheder og udfordre sig selv. Skab en kultur, hvor fejl ses som en naturlig del af læring.

10

Se muligheder i jeres faciliteter, materialer og omgivelser

Brug gangarealer, aula, kældere og forskellige udeområder. Vær udenfor, når vejret er til det. Har I bakker eller trapper i nærheden af skolen, så brug dem. Hav gerne en udstyrsbank med simple materialer, der altid er tilgængelige og klar til brug.



STARTERS

Her får du inspiration til små sociale lege, som skaber god stemning og en god start på bevægelsespausen. Mange af legene foregår i en rundkreds, hvor alle er en del af fællesskabet. I aktiviteterne er der fokus på, at eleverne interagerer, samarbejder og har det sjovt.

STARTERS

01

DOBBELTKREDS

- Opstilling** Parvis stående i en rundkreds, hvor den ene elev i makkerparret danner yderkreds, og den anden elev danner inderkreds.
- Inddeling** Inddel eleverne i par.
- Beskrivelse** Eleverne i yderkredsen starter med at løbe en omgang rundt om inderkredsen. Når de kommer tilbage til egen makker, skal de kravle gennem makkerens ben (stående i inderkredsen) ind i midten. I midten udføres en øvelse, hvorefter eleverne giver deres makker en highfive og placerer sig foran egen makker, som herefter bliver yderkredsen. Makkeren, som står i yderkredsen, løber en omgang, kravler gennem makkerens ben efterfulgt af samme øvelse.
- Sociale øvelser til midten:** Fem high fives, fem high tens, fem rumpetap eller fem armkroge.
- Fysiske øvelser til midten:** Fem squats, fem englehop eller fem burpees.
- Variation** Tag flere ture, og skift gerne makker undervejs ved, at alle elever i inderkredsen går til højre eller venstre.

Se aktiviteten



02

LØB IND PÅ RÆKKE

- Opstilling** Markér et område, eleverne må være indenfor, og giv hver gruppe en hjemmebase.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 8 til 10 i hver.
- Materialer** Kegler.
- Beskrivelse** Eleverne løber rundt imellem hinanden inden for det markerede område. På signal fra underviseren skal eleverne løbe hurtigt hjem til deres base og stille op på række efter forskellige kriterier.
- Kriterierne:**
- Skostørrelse
 - Alder
 - Hårlængde
 - Forbogstav
 - Hus-/lejlighedsnummer
 - Eleverne vælger kriterie
- Variation** Når eleverne løber rundt mellem hinanden, kan der indsættes forskellige opgaver.
- Fysisk:** Hælsark, knæløft, gadedrengeløb, sideløb, walking lunges, hop m.m.
- Socialt:** High five, high ten, high feet, albue til albue, armkrog, knuckles, fiskehale m.m.

SOME-LEG

- Opstilling** Parvis stående i en rundkreds, hvor den ene elev i makkerparret danner yderkreds, og den anden elev danner inderkreds.
- Inddeling** Inddel eleverne i par.
- Materialer** Ærteposer som ligger i midten af rundkredsen. Der skal være færre ærteposer, end der er par.
- Beskrivelse** Underviseren står i midten af rundkredsen og siger forskellige kommandoer i form af forskellige navne på SoMe-platforme. Til hver platform hører forskellige opgaver, som eleverne skal lave.

Facebook

Bagerste makker løber op foran forreste makker, og de giver like til hinanden.

Tinder

Swipe til højre eller venstre – forreste makker rykker en plads til højre eller venstre og får ny makker.

Instagram

Bagerste makker stiller sig ved siden af forreste makker, og sammen lader de som om, de tager en selfie med en mobiltelefon. Hvis eleverne er klar på en lidt sværere variation, kan bagerste makker hoppe op på ryggen af forreste makker, mens de lader som om, de tager en selfie.

TikTok

Parrene tager tre runder armkrog.

Snapchat

Makkerne stiller sig side om side og holder i hånd og laver et englehop sammen og gør som om, de er et spøgelse (ikonet for Snapchat).

SoMe

Eleverne i yderkredsen løber en omgang rundt om inderkredsen. Når de kommer tilbage til deres makker, skal de kravle gennem benene på makkeren (stående i inderkredsen) ind i midten af kredsen og have fat i en af ærteposerne. Efter SoMe-kommandoen lægges ærteposerne tilbage i midten og eleverne, som har løbet, stiller sig nu foran deres makker i inderkredsen.



OL I BOBSLÆDE

- Opstilling** Et afgrænset område, hvor der er plads til, at rækkerne af elever kan bevæge sig rundt mellem hinanden.
- Inddeling** Inddel eleverne i hold med fem elever på hvert hold.
- Beskrivelse** Hvert hold tager opstilling på en række, hvor de holder hinanden på skuldrene. Eleverne skal ud at køre i fem-mandsbobsælæder. Forreste elever i bobsælæderne er kaptajnerne, der styrer sæderne. Bobsælæderne kører rundt mellem hinanden. Underviseren kommer nu med følgende kommandoer:
- Skift**
Kaptajnen rykker bagest i sæden, og der er en ny kaptajn, som styrer.
- Byt**
2.-elev og 4.-elev i sæden bytter plads.
- Roter**
Alle på holdet drejer 180 grader og kører den anden vej.
Der er nu en ny kaptajn.
- Snooze Kabooze**
Bobsælæderne går i opløsning, og eleverne skal danne nye fem-mandsbobsælæder.
- Hale**
Kaptajnen i hver sæde skal røre så mange haler/ender på de andre sæder som muligt på 10 sekunder.
- Kan afsluttes med, at alle haler/ender fanges, og der ikke må gives slip igen. På den måde afsluttes der i en stor rundkreds.

Se aktiviteten

HOTDOG

Opstilling	Alle eleverne stiller sig i en rundkreds med underviseren i midten
Beskrivelse	Underviseren, der står i midten af rundkredsen, peger skiftevis på eleverne i rundkredsen og siger forskellige kommandoer. Hver kommando har en tilhørende bevægelse. Eleven, der peges på, og de to elever på hver sin side af den udpegede har tre sekunder til at lave bevægelsen. Hvis eleverne ikke laver bevægelsen rigtigt, skal de hurtigt træde ud af rundkredsen og løbe ca. 20 m over til et aftalt sted og tilbage, hvorefter de træder ind på deres plads i rundkredsen og er med igen. Kommandoerne er Hotdog Eleven, der peges på, er pølsen i midten og står og strækker armene over hovedet. Eleverne på begge sider er brødet og krammer pølsen. Flamingo Alle elever i kredsen stiller sig på ét ben og tager armene ud til siden som vinger. Samba Alle elever lægger hænderne på skuldrene af eleven til højre og danser rundt i rundkreds, mens de synger en sambasang: "Lalalalala Hey. Lalalalala Hey". Herefter stiller de sig i rundkreds igen og er klar til ny kommando. Tip For at eleverne kommer ud at løbe, skal underviseren være hurtig med kommandoerne og hele tiden pege på forskellige elever i rundkredsen med meget kort interval. Underviseren i midten skal være den hårde dommer, der sender eleverne ud på løbetur. Elefant Eleven, der peges på, er elefantens "hoved" og krydser armene og laver elefantsnabel. Eleverne på begge sider er elefantens store ører, som de laver med armene og placerer på hver side af elefantens "hoved" (brug gerne hele kroppen). Røremaskine Eleven, der peges på, er selve piskeren og rækker begge arme op og ud til hver side som et Y. Eleverne på hver side er de to piskeris og drejer hver især rundt under piskerens arme.

06

SHERIFLEG

Opstilling	Alle eleverne stiller sig i en rundkreds.
Beskrivelse	Underviseren står i midten af rundkredsen og er sheriffen. Sheriffen skyder en af eleverne ved at pege på en tilfældig elev med sine fingre og siger BANG, hvorefter den "skudte" elev skal dukke sig hurtigst muligt. De to elever, der står på hver side af den "skudte" elev, er nu i duel og skal pege på hinanden og sige BANG. Den, der skyder sidst "dør" og træder hurtigt ud af rundkredsen og laver en øvelse. Sheriffen fortsætter med at skyde. Når eleven har gennemført øvelserne, kommer eleven tilbage og træder ind i rundkredsen igen. Øvelserne kan være • 10 englehop • 20 sprællemænd • 20 høje knæløft
Variation	Der kan med fordel laves flere rundkredse for at øge intensiteten. Sheriffen kan løbende udskiftes.

07

FANG KEGLEN

Opstilling	Eleverne står parvis i to rundkredse, én elev i inderkredsen og én i yderkredsen, med ansigtet mod hinanden. Mellem hvert makkerpar placeres en kegle på gulvet.	
Inddeling	Inddel eleverne i par.	
Materialer	En kegle pr. par.	
Beskrivelse	Eleverne i både inderkreds og yderkreds bevæger sig efter underviserens kommandoer, som er: Højre Eleverne bevæger sig sidelæns til keglen til højre. Venstre Eleverne bevæger sig sidelæns til keglen til venstre. Mave Eleverne lægger sig på maven og rejser sig igen. Hop Eleverne laver et højt hop på stedet. Kegle Når underviseren siger "kegle", skal eleverne forsøge at få fat i keglen foran dem, før makkeren overfor gør det. Herefter sættes keglen tilbage på plads, og legen fortsætter med nye kommandoer.	
Variation	Kan også laves parvis på mindre plads fx i et klasselokale, hvor keglerne kan erstattes med blyanter eller kuglepenne.	

08

RUNDT OM BOLDEN

Opstilling Hver gruppe stiller sig i en rundkreds omkring en skumbold, der står på toppen af en høj kegle. Foran hver elev stilles en flad markeringskegle på gulvet.

Inddeling Inddel eleverne i grupper med 10-14 i hver gruppe.

Materialer Skumbolde, høje kegler og små flade markeringskegler.

Beskrivelse Underviseren kommer med kommandoer, som eleverne udfører rundt om bolden i midten.

Højre

Eleverne bevæger sig sidelæns til keglen til højre.

Mave

Eleverne lægger sig på maven og rejser sig igen.

Venstre

Eleverne bevæger sig sidelæns til keglen til venstre.

Hop

Eleverne laver et højt hop på stedet.

Snur rundt

Eleverne skal dreje en omgang omkring sig selv.

Navn på en elev pr. gruppe

Underviseren siger navnet på en elev (hvis I leger med flere rundkredse, skal det være navne på en elev fra hver rundkreds). Eleven, hvis navn, der bliver kaldt, skal løbe hurtigt ind og få fat i skumbolden i midten og skyde en anden elev i kredsen, inden de kommer for langt væk. Eleverne stiller sig hurtigt klar igen ved keglen, og legen fortsætter.

09

SLIDE-BOLD

Opstilling Hver gruppe stiller sig i en rundkreds.

Inddeling Inddel eleverne i grupper med 10-12 i hver gruppe.

Materialer En bold pr. gruppe.

Beskrivelse Eleverne bevæger sig med sidesteps/slides rundt i rundkredsen samtidig med, at underviseren siger, om de skal bevæge sig med eller mod uret. Eleverne afleverer samtidig bolden til hinanden i rundkredsen. Når en elev modtager bolden, skal eleverne på begge sider lave en dyb squat.

MØDET PÅ MIDTEN

Opstilling Afgræns et område, hvor eleverne kan løbe frem og tilbage mellem to ender.

Inddeling Inddel eleverne i grupper med 3-4 elever i hver. Det fungerer bedst med et lige antal grupper, så grupperne kan sættes sammen to og to.

Beskrivelse To grupper placerer sig over for hinanden i hver sin ende af området. På signal løber den første elev fra hver gruppe ind mod midten, hvor de mødes og udfører en fælles bevægelsesopgave.

Når opgaven er løst, løber begge elever tilbage til deres egen gruppe og sender den næste elev af sted med et klap i hånden.

Alle elever skal have gennemført det samme møde, før grupperne går videre til næste.

Første møde – over

Den ene elev hopper over den anden. Derefter bytter de, så begge prøver at hoppe over.

Andet møde – under

Den ene elev kravler under den anden. Derefter bytter de, så begge prøver at kravle under.

Tredje møde – rundt

Eleverne tager armkrog og bevæger sig en hel omgang rundt om hinanden, inden de slipper og løber tilbage.

Variationer Eleverne, der venter, kan være aktive med fx mavebøjninger, push-ups, squats eller fire-fods-bevægelser.

For at øge intensiteten kan aktiviteten gennemføres med to lange rækker i stedet for små grupper. Rækkerne placeres i hver sin ende, og eleverne sendes løbende afsted mod en makker fra den modsatte række.



LØB

Løb er en virkelig god måde at få intensiteten op og kan gøres på mange forskellige måder. Det kan godt være rigtig sjovt at løbe. I dette materiale får du inspiration til både løbelege, stafetter samt fartlege og intervaller.

LØBELEGE

01

HUNDEN OG LYGTEPÆLEN

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle. Der udpeges et antal fangere, som iføres en overtrækstrøje.
Materialer	Overtrækstrøjer til fangerne og kegler til markering af område.
Beskrivelse	Fangerne skal fange de andre elever. Fanges en elev, bliver denne til en lygtepæl og stiller sig med begge arme over hovedet. Lygtepælen befries ved, at en elev (hunden) kommer forbi og løfter benet, hvorefter hunden ryster sig tre gange. Husk at skifte fangerne ud løbende.

Se aktivitet



02

ISTAP OG KRAMMER

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle. Der udpeges et antal fangere, som iføres en overtrækstrøje.
Materialer	Overtrækstrøjer til fangerne og kegler til markering af område.
Beskrivelse	Fangerne skal fange de andre elever. Fanges en elev, bliver denne til en istap og stiller sig med armene omkring egen krop og ser frysende ud. Istappen befries ved, at en anden elev kommer og varmer istappen gennem en krammer. Husk at skifte fangerne ud løbende.
Variation	I stedet for én befrier kan der indføres to befriere, som sammen skal omslutte istappen, før den tør op.

Se aktivitet



03

EFTERÅRSVINDEN

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle. Der udpeges et antal fangere, som iføres en overtrækstrøje.
Materialer	Overtrækstrøjer til fangerne og kegler til markering af område.
Beskrivelse	Fangerne skal fange de andre elever. Fanges en elev, bliver denne til et træ med blade og stiller sig som en træstamme med to hænder som blade. Træet befries ved, at en anden elev kommer som efterårvinden og blæser de sidste blade af træet ved at give high five på træets blade. Husk at skifte fangerne ud løbende.

04

HØNSEGÅRDEN

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle. Udpeg et antal fangere, som er ræve og senere også ulve. De øvrige elever er høns. Rævene og ulvene markeres med overtrækstrøjer.
Materialer	Overtrækstrøjer i to forskellige farver til ræve og ulve samt kegler til at markere området.
Beskrivelse	Runde 1 – Rævene kommer Rævene skal forsøge at fange hønsene. Rævene markeres med overtrækstrøjer i samme farve, som de holder i hånden. Hønsene kan få helle i 5 sekunder ved at gå sammen to og to, tage hinanden i hænderne og sige: "Gok, gok, gok." Når en høne bliver fanget, bytter hønen og ræven rolle. Den nye ræv overtager overtrækstrøjen og fortsætter som fanger. Runde 2 – Ulvene kommer Udpeg nye fangere, som nu er ulve. Ulvene markeres med overtrækstrøjer i en anden farve. Hønsene kan få helle i 5 sekunder fra ulvene ved at gå sammen tre og tre, tage hinanden i hænderne og sige: "Gok, gok, gok." Når en høne bliver fanget, bytter hønen og ulven rolle. Runde 3 – Rævene og ulvene kommer Nu er der både ræve og ulve på banen. Hønsene skal derfor holde øje med, hvilken type fanger der nærmer sig: • For at få helle fra en ræv skal hønsene gå sammen to og to. • For at få helle fra en ulv skal hønsene gå sammen tre og tre. Hver helle varer maksimalt 5 sekunder. Derefter skal hønsene skilles og bevæge sig videre.

05

HELLEFANGE

Opstilling	Et afgrænset område. Marker fire til seks steder fordelt på arealet, hvor eleverne har helle.
Inddeling	Alle mod alle. Der udpeges et antal fangere, der markeres med overtrækstrøjer, som de holder i hånden.
Materialer	Kegler til markering af areal, hulahopringe til markering af hellesteder og overtrækstrøjer til markering af fangerne.
Beskrivelse	En fangeleg med hellesteder. Fangerne skal fange eleverne, der ikke står på hellestederne. Der må kun stå én elev på hvert hellested. Hvis en ny elev kommer til hellestedet, skal den elev, som allerede er der, løbe ud. Hvis en elev bliver fanget, overtager de overtrækstrøjen og bliver den nye fanger.

06

SOMMER OG VINTER

Opstilling	Et afgrænset stort område med en midterlinje og en baglinje i hver ende.
Inddeling	Inddel eleverne i to hold, som placerer sig i to rækker over for hinanden med ca. to armlængders afstand mellem rækkerne.
Materialer	Kegler til markering af midterlinje og baglinjer.
Beskrivelse	De to hold lægger sig på maven over for hinanden på hver sin side af midterlinjen. Hvert hold har en baglinje et stykke bag sig. Det ene hold kaldes Sommer, og det andet hold kaldes Vinter. Underviseren eller en elev mumler nu: "Sommer ... vinter ... sommer ... vinter ..." På et tidspunkt råbes ét af navnene højt, fx "SOMMER!" Sommer-holdet skal nu hurtigt rejse sig og forsøge at fange eleverne fra Vinter-holdet, inden de når i sikkerhed bag deres egen baglinje. Bliver en elev fra Vinter fanget, skifter eleven hold og går over til Sommer. Herefter lægger alle sig igen klar ved midterlinjen, og en ny runde begynder. Aktiviteten fortsætter i et aftalt antal runder eller indtil alle elever er kommet over på samme hold.
Variation	Rækkerne kan kaldes noget andet, som passer bedre til netop jeres elevgruppe fx snip og snap eller nord og syd.

Eleverne begynder på maven, men undervejs udvikles startstillingen til fx siddende, hugsiddende, rygliggende og i startblokposition.

Se aktivitet



07

STÅTROID MED MULIGHED FOR VARIATION

- Opstilling** Et afgrænset område.
- Inddeling** Alle mod alle.
- Materialer** Terning, overtrækstrøjer til fangerne og kegler.
- Beskrivelse** En eller flere fangere skal fange de andre elever. Fanges en elev, stiller eleven sig med spredte ben og armene ud til siden. Eleven befries ved, at en anden elev kravler igennem benene. Herefter er de med i legen igen.
- Variation** **Ståtrold med terning**
Underviseren eller en elev kaster med en terning, som afgør, hvad eleverne skal gøre, når de bliver fanget, og hvordan eleverne bliver frie igen.

	Når elever fanges	Hvordan elever befrier andre
1	Sprællemænd	Spejl sprællemænd fem gange
2	Ligge strakt på ryggen	Hoppe over benene fem gange
3	Stå i planke	Klap hinanden skiftevis i hænderne fem gange i stående planke
4	Stående i omvendt V med hænderne i gulvet	Kravl under omvendt V, og hop over fem gange
5	Stående i krabbestilling med maven opad	"Klap fødder" fem gange
6	Mavebøjninger	Op og klap hænder fem gange

08

TAGFAT MED BEFRIERRUNDE

- Opstilling** En firkantet bane markeret med kegler.
- Inddeling** Alle mod alle.
- Materialer** Overtrækstrøjer og kegler.
- Beskrivelse** Der vælges fire til seks fangere alt efter antal deltagere, der alle får overtrækstrøjer på. Fangerne skal fange de andre elever, som må løbe inden for firkanten. Når eleverne bliver fanget, skal de løbe en omgang rundt om banen, før de er "fri" og kan være med igen. Fangerne skifter overtrækstrøjer, når de har fanget fem elever. Den sjette elev bliver altså ny fanger.
- Variation** Løberunden kan gøres forlæns, baglæns, sidelæns, i gadedrengeløb osv. Der kan indføres styrkeøvelser i stedet for løberunder.

TIL OL

Opstilling	Afgræns et passende område med kegler.
Inddeling	Alle mod alle. Udpeg et passende antal faste fangere, som får overtrækstrøjer på.
Materialer	Kegler og overtrækstrøjer.
Beskrivelse	Velkommen til OL! I er blevet udtaget til legene og skal nu i aktion i hele fire forskellige discipliner: boksning, hækkeløb, 4 × 100 m stafet og guldfireren. Men pas på – bliver I fanget undervejs, kræver det hjælp fra jeres holdkammerater at komme tilbage i konkurrencen. Fangelegene er en udvikling af ståtrold, hvor faste fangere skal forsøge at fange de øvrige elever. Når en elev bliver fanget, skal eleven udføre en bestemt OL-position eller -bevægelse. For at blive fri skal en eller flere andre elever hjælpe med den tilhørende befrielse. Vær opmærksom på løbende at skifte fangerne ud. BOKSNING – 1 befrier Den, der bliver fanget, stiller sig i bokseposition med hænderne op foran kroppen. For at blive befriet skal én anden elev stille sig overfor i samme position. De laver 10 skiftevis højre-venstre boks slag ud i luften, hvorefter den fangede er fri. HÆKKELØB – 2 befriere Den, der bliver fanget, stiller sig i sprinterposition. For at blive befriet skal to andre elever sætte sig på hug overfor hinanden foran den fangede og tage fat i hinandens højre hånd, så de danner en hæk. Den fangede hopper over hækken og er derefter fri. 4 × 100 M STAFET – 3 befriere Den, der bliver fanget, stiller sig i sprinterposition med fødder og arme rettet samme vej og holder en usynlig depeche i den forreste hånd. For at blive befriet skal tre andre elever stille sig foran den fangede i en række, så de tilsammen danner et stafethold på fire. Den fangede sender den usynlige depeche frem gennem rækken ved at klemme eller klappe den næste elev i hånden. Når depechen har nået den forreste løber, er den fangede fri. GULDFIREREN – 3 befriere Den, der bliver fanget, sætter sig på numsen og ror ved at læne sig frem og tilbage. Tre andre elever sætter sig på række bag den fangede, så de tilsammen danner en firer. Alle ror tre gange i takt, mens den bagerste elev tæller "1-2-3", hvorefter den fangede er fri.

POSTEN SKAL UD

Opstilling	Et stort afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Spand til postkasse, tusser, som postbudene skal stemple brevene med, og en masse små stykker papir/breve (ca. fire pr. elev).
Beskrivelse	En eller to elever udvælges som postbude (der stempler brevene), og én udvælges som postkasse (har en spand, hvor brevene skal i). Alle andre hjælper med at få posten ud. Brevene ligger samlet i en bunke. Eleverne skal alle hente et brev og løbe ud og få det stemplet hos postbudene. Herefter løber de til postkassen og poster brevet. Eleverne må kun poste ét brev ad gangen. Både postbudene og postkassen må løbe rundt og forsøge at gøre det svært at få posten sendt ud. Legen fortsætter, indtil alle breve er sendt afsted og er i postkassen.
Variation	Brevene skal have to forskellige farvede stempler, inden de skal postes. De skal derfor ud til to forskellige postbude og stemples, inden de skal i postkassen.

FANELEG MED ÆRTEPOSER SOM VÅBEN

Opstilling	Marker en stor rektangulær bane. I hver ende af banen markeres en base til hvert hold med en kegle. Ved hver base placeres holdets fane. På hver side af banen, cirka ud for midten, markeres en healing-station med kegler.
Inddeling	Inddel eleverne i to hold.
Materialer	Ærteposer, to faner, kegler og markeringsbånd.
Beskrivelse	Det gælder om at stjæle modstanderholdets fane og få den transporteret tilbage til egen base. Eleverne kan både angribe og forsvare ved at kaste ærteposer efter modstanderne. Bliver en elev ramt af en ærtepose, er eleven midlertidigt ude af spillet og skal løbe ud til nærmeste healing-station, rundt om den og tilbage på banen. Herefter er eleven med i spillet igen. Eleverne må kun samle egen ærteposer op. Det må de også når de er ramt og på vej mod healing-stationen. De må ikke samle eller flytte modstanderholdets ærteposer. Hvis en elev bliver ramt, mens eleven løber med modstanderens fane, skal fanen lægges på jorden præcis dér, hvor eleven blev ramt. Herefter kan en anden elev fra samme hold samle fanen op og fortsætte mod egen base. Eleverne må ikke røre eller flytte deres eget holds fane. Det hold, der først får modstanderens fane helt hjem til egen base, vinder runden.
Variation	Efter hver runde laver begge hold en kort fysisk øvelse. Vinderholdet laver fx 10 gentagelser, mens det andet hold laver 20 gentagelser.

12

STJÆL FANEN

- Opstilling** Lav en bane på ca. 20 x 40 meter, og del den i to lige store halvdele med en tydelig midterlinje. I den bagerste del af hver halvdel laves en faneborg med kegler eller en hulahopring. Her placeres holdets fane, fx en overtrækstrøje. På hver banehalvdel markeres også et fængsel ude i siden. Inddel eleverne i to hold.
- Inddeling** Inddel eleverne i to hold. Det ene hold kan have overtrækstrøjer på.
- Materialer** Kegler, hulahopringe og overtrækstrøjer.
- Beskrivelse** Hvert hold har sin egen banehalvdel og skal forsøge at stjæle modstanderens fane og bringe den tilbage over midterlinjen.
- Når en elev løber ind på modstanderens halvdel, kan eleven blive fanget. Det sker, hvis en modstander rører eleven. Den fangede elev går derefter til fængslet på modstanderens banehalvdel.
- En holdkammerat kan befri en fanget elev ved at løbe hen til fængslet og klappe eleven i hånden. Den befriede elev holder begge arme over hovedet og har helle, indtil eleven er tilbage på egen banehalvdel.
- Forsvarerne må ikke opholde sig inde i faneborgen eller lige omkring fængslet. På den måde kan de ikke stå og vogte fanen eller de fangede elever hele tiden. Holdet vinder, når det lykkes at få modstanderens fane med tilbage over midterlinjen til egen banehalvdel.

13

GREENPEACE VS. SKOVHUGGER

- Opstilling** Et afgrænset areal. Stil kegler (træer) på midten af banen.
- Inddeling** Inddel eleverne i to hold.
- Materialer** Mange kegler/toppe (træer).
- Beskrivelse** I Greenpeace vs. skovhugger er der to hold, der dyster mod hinanden. Skovhuggerne skal fælde træer, og Greenpeace skal redde træerne. Kegler, der ligger ned er fældede træer, og dem der står op, er levende træer. De to hold har 2 minutter til henholdsvis at fælde eller redde så mange træer som muligt. Eleverne starter med at tage kegler fra midten og stiller dem som fældede eller reddede træer. De må stille dem, hvor de har lyst på hele det afgrænsede areal. Vinderholdet er det, der har flest, når de to minutter er gået. I kan tage tre runder.

14

STJÆLE BÆR

Opstilling	Der afgrænses fx fem områder (bærbuske) med hulahopringe. I hvert område ligger bolde eller ærteposer (bær).
Inddeling	Inddel eleverne på hold med 3 til 6 på hvert hold.
Materialer	Hulahopringe, fem til ti bolde eller ærteposer pr. hold.
Beskrivelse	Det handler om at passe på sine egne bær, men også drage ud for at stjæle så mange bær som muligt hos de andre hold. På signal fra læreren startes tiden på fx 2 minutter. Det hold, som har flest bær (flest bolde eller ærteposer), når tiden er gået, har vundet.
Variation	Der kan køres forskellige runder, hvor mængden af kropskontakt øges. Runderne kan for eksempel være: Ingen kropskontakt tilladt, så det blot er tilladt at løbe til og fra andres bærbuske med bær, eleverne må have én forsvarsspiller ved sin busk ad gangen, al kropskontakt er tilladt (på nær at rive, slå eller sparke), og man må også gerne lægge sig på sine egne bær for at forsvare dem.

15

DOBBELTKREDS – HVEM FÅR FAT I ÆRTEPOSEN?

Opstilling	Parvis stående i en rundkreds, hvor den ene elev i makkerparret danner yderkreds, og den anden elev danner inderkreds. Der placeres et antal ærteposer eller bolde i midten af kredsen, som er færre end det antal par, der er med.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materialer	Ærteposer, sokker eller bolde.
Beskrivelse	På signal løber eleverne i yderkredsen en omgang rundt om inderkredsen. Når de kommer tilbage til deres makker, skal de kravle gennem benene på makkeren (stående i inderkredsen) ind i midten af kredsen. Her skal de forsøge at få fat i en af ærteposerne/boldene.
Variation	Tag flere ture, og skift gerne makker undervejs ved, at alle elever i inderkredsen går til højre eller venstre. Tag ærteposer fra pr. runde, og hav kun en med i sidste runde.

16

TRE-KEGLE-DUELLEN

Opstilling	Opstil baner med en hulahopring som midte og fire baser i hvert hjørne ca. tre meter væk fra midten, også markeret med hulahopringe. I midten, inde i hulahopringen, stilles seks kegler.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med fire elever i hver gruppe. Hver gruppe tildeles en bane. Hver elev får sin egen base. Alle mod alle.
Materialer	Hulahopringe og kegler. Som alternativ til hulahopringe kan der optegnes cirkler med kridt eller etableres felter af kegler eller med streger i gulvet, hvis aktiviteten foregår indendørs.
Beskrivelse	På startsignal skal eleverne forsøge at få tre kegler hjem til egen base. Eleverne starter med at hente kegler hjem fra midten. De må kun tage en kegle ad gangen. Når der ikke er flere kegler i midten, må de begynde at tage kegler fra de andre elevers baser. Den base, der først får tre kegler, har vundet. Kør flere runder, og lad gerne eleverne bytte baser undervejs, så de dyster mod forskellige.

17

KEGLEDUELLEN

Opstilling	Markér en midterlinje og to baglinjer ca. 20 meter på hver side af midterlinjen. Placér én kegle på midterlinjen ud for hvert par.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materialer	Én kegle pr. par.
Beskrivelse	Eleverne stiller sig over for hinanden på hver sin baglinje. På signal løber begge mod keglen i midten. Den elev, der først får fat i keglen, skal forsøge at løbe tilbage over sin egen baglinje med keglen. Den anden elev forsøger at indhente og røre sin makker. • Kommer eleven med keglen over sin baglinje uden at blive rørt, vinder eleven runden. • Når makkeren at røre eleven inden baglinjen, vinder makkeren. Kør mange korte runder, og lad eleverne skifte makker undervejs.
Variation	Lad eleverne starte på forskellige måder, fx: • Siddende • Liggende på maven eller ryggen • På hug • I startposition De kan også bevæge sig mod keglen på forskellige måder, fx: • Hinke • Hoppe med samlede ben • Kravle på hænder og fødder • Gå krabbegang

STAFETTER

18

KULØR-STAFET

- Opstilling** Afgræns et område, og marker en base til hver gruppe. Bland alle spillekortene grundigt sammen, og fordel dem med bagsiden opad rundt omkring i området. Afstanden mellem baserne og kortene kan justeres alt efter, hvor langt eleverne skal løbe, og hvor høj intensitet der ønskes.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 3-4 elever. Jo færre elever der er i hver gruppe, desto flere løbeture får den enkelte elev. Hver gruppe får tildelt en kulør: hjerter, ruder, klør eller spar.
- Materialer** Spillekort og kegler til markering af baser.
Brug ét kortspil til fire grupper og to kortspil til otte grupper. Hvis der bruges flere kortspil, skal kortspillene have forskellige bagsider.
- Beskrivelse** Det gælder for grupperne om hurtigst muligt at samle alle 13 kort i deres egen kulør i rækkefølge fra es til konge.
- Én elev fra hver gruppe løber ad gangen ud fra basen og vender ét valgfrit kort. Hvis kortet tilhører gruppens kulør og er det næste kort, gruppen mangler i rækkefølgen, må eleven tage kortet med tilbage til basen.
- Hvis kortet har en anden kulør eller ikke er det næste kort i rækkefølgen, vendes det om igen og bliver liggende på samme sted.
- Når eleven er tilbage ved basen, giver eleven en high five til den næste elev, som derefter løber afsted. Eleverne må gerne hjælpe hinanden ved basen og forsøge at huske, hvor de forskellige kort ligger.
- Variation** Undlad at blande alle kortene sammen. Placer i stedet hver kulør samlet i et område eller på en række ud for den tilhørende gruppes base. Kortene ligger stadig med bagsiden opad. Lad eleverne løbe to og to, fx hånd i hånd eller med en overtrækstrøje mellem sig.

19

EVIGHEDSSTAFET

- Opstilling** Flere runde baner med en diameter på ca. 20 m. Banen kan også laves som en 60 m aflang bane.
- Inddeling** Inddel eleverne i hold med 3 til 4 på hvert hold.
- Materialer** Kegler.
- Beskrivelse** To hold stiller op på en række på hver side af banen. Nu skal holdene forsøge at indhente hinanden. Hver elev løber en omgang, hvorefter næste elev på holdet sendes afsted med et klap i hånden.
- Variation** Hvis aktiviteten skal være hårdere og leve op til sit navn, så kan kommandoen "SKIFT" indføres, hvor begge hold skal skifte løberetning.

20

MEDICINBOLD-STAFET

Opstilling	Lav stafetbane med kegler til hvert hold på 60-100 m.
Inddeling	Inddel eleverne i lige store hold med 6 til 10 på hvert hold.
Materialer	Medicinbolde eller fx basketbolde.
Beskrivelse	Eleverne stiller sig på række ved startlinjen. Eleverne står med siden til hinanden med front den samme vej. Bagerste elev kaster bolden frem i rækken til næste elev, som igen kaster den videre. Når eleverne har kastet, skal de hurtigt løbe frem og stille sig forrest i rækken og være klar til igen at få bolden. Holdet skal sammen have transporteret bolden så hurtigt som muligt ned i den anden ende af banen og tilbage igen.
Variation	Transporter bolden mellem benene, skiftevis fra side til side, skiftevis mellem benene og oppe over hovedet, stående i bro (planke), hvor bolden trilles under broerne.

21

SJIPPETOVSSTAFET

Opstilling	Lav stafetbane med kegler til hvert hold på ca. 20 m.
Inddeling	Inddel eleverne i lige store hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler og sjippetove.
Beskrivelse	Hvert hold får udleveret et sjippetov. Den første på holdet løber ud og tilbage med sjippetovet. Når den første kommer tilbage, samles nummer to elev op, så nummer et og to begge holder i sjippetovet og sammen løber ud og tilbage. Dette fortsætter, indtil alle på holdet er samlet op. Når hele holdet er samlet op og har løbet ud og tilbage, sættes den første af osv. Stafetten slutter, når den sidste på holdet har sat resten af holdet af og har løbet sidste tur alene.

Se aktivitet



22

STJERNE-STAFET

Opstilling	Der laves en bane, som danner en stjerne, med skiftezone i midten og 20-30 m ud til stjernens spidser/posterne.
Inddeling	Inddel eleverne i fem grupper.
Materialer	Beskrivelser af seks poster, kegler til afmærkning af poster samt markering af skiftezone.
Beskrivelse	Eleverne løber fra skiftezone i midten og ud til en vilkårlig post. Mest fordelagtigt er det at løbe til den post, der er fri. Ved start løber grupperne ud til hver deres post, fx hold 1 til post 1. Posterne kan være: • 15 sit ups. • 10 push ups (progression fra knæ til tæer). • 3 reaktionsøvelser (fra stående og ned på maven med strakte arme foran sig, vende til ryg med arme over hovedet, op at stå, afsluttende med et hop med klap over hovedet). • Baglæns sprint til skiftezone efterfulgt af 10 rygbøjninger og forlæns sprint tilbage til post. • 10 gange rundt om en kegle fx med en finger på keglen (keglerne placeres med god afstand). • 4 løbeture til skiftezone, hvor der spurtes ind og lundes ud.
Variation	Længden af løbet kan øges ved at gennemføre hver post to gange. Andre øvelser kan anvendes efter temperament. Anvend også gerne øvelser, hvor eleverne arbejder sammen parvis.

23

HÅND I HÅND-STAFETTEN

Opstilling	Lav en stafetbane med ca. 30 meter mellem startlinjen og vendekegle.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med tre på hvert hold.
Materialer	Kegler.
Beskrivelse	De tre elever sætter sig tæt sammen i en lille rundkreds og holder hinanden i hænderne. På signal skal de uden at slippe hinandens hænder samarbejde om at komme op at stå. Når alle tre er kommet op, løber de stadig hånd i hånd ned omkring vendekeglen og tilbage til start. Herefter er holdet færdigt med runden. Aktiviteten gennemføres i tre levels, hvor det bliver sværere og sværere at komme op sammen: Level 1: Start på knæ. Level 2: Start siddende på jorden. Level 3: Start liggende på ryggen.
Variation	Prøv aktiviteten med større grupper. Kan 5, 8 eller 10 elever komme op at stå og gennemføre uden at slippe hinandens hænder?

KRYDS OG BOLLE

Opstilling	Afgræns et område og lav kryds-og-bolle-spilleplader med ni felter. Spillepladerne placeres i midten med et hold på hver side.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 3-4 elever på hvert hold. To hold spiller mod hinanden på hver spilleplade.
Materialer	Sjippetove eller kegler til at markere spillepladerne samt tre overtrækstrøjer eller ærteposer i hver sin farve til hvert hold.
Beskrivelse	Det gælder om at blive det første hold, der får tre på striben. På signal løber den første elev fra hvert hold frem til spillepladen, placerer én af holdets brikker i et ledigt felt og løber tilbage. Herefter sendes næste elev afsted. Der må kun ligge én brik i hvert felt. Når et hold har placeret alle sine tre brikker, skal de næste elever i stedet løbe frem og flytte én af holdets brikker til et nyt ledigt felt. Spillet fortsætter, indtil et hold får tre brikker på striben – vandret, lodret eller diagonalt. Herefter startes en ny runde. Spil fx bedst af tre.
Variationer	Lav holdene mindre for at øge intensiteten. Aktiviteten fungerer fx godt med to elever på hvert hold. Øg afstanden mellem holdene og spillepladen for at få mere løb ind i aktiviteten. Aktiviteten kan også laves i klasselokalet, hvor kryds-og-bolle-felterne tegnes på tavlen, og eleverne løber frem og sætter deres kryds eller bolle.

FARTLEG OG INTERVALLER

25

KREATIV FARTLEG – KONGENS EFTERFØLGER

- Opstilling** Et område med plads til at tænke anderledes, fx en skolegård, en legeplads eller en fodboldbane.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 3 til 6 i hver.
- Beskrivelse** Forreste elev er kongen og får til opgave at føre an og holde gruppen samlet. I dette tidsrum skal de være så kreative 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, og den næste i rækken tager førertrøjen.

26

FARTLEG

- Opstilling** Marker en bane eller et område af passende størrelse, hvor eleverne kan løbe frit.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med tre elever i hver. Inddel gerne grupperne i niveau.
- Materialer** Kegler til markering af området.
- Beskrivelse** Eleverne løber sammen tre og tre og skiftes til at føre gruppen. Hver elev er fører i ét minut, mens de to andre forsøger at følge med.
- I løbet af sit minut skal føreren sætte tempoet og lave to korte spurter. Mellem spurterne løbes der i et roligere tempo.
- Underviseren styrer tiden og markerer med fx et fløjt, når der skal skiftes fører. Når alle tre elever har været fører i ét minut, er én runde gennemført.
- Hold en passende pause, og gentag 3 til 6 gange.

27

KOMMANDO-LØB

Opstilling En bane afgrænset med kegler, hvor alle eleverne kan løbe rundt samtidigt.

Materialer Kegler.

Beskrivelse Eleverne løber rundt på banen, mens underviseren giver forskellige kommandoer fx tallene et til seks. Kommandoerne kan vises ved håndtegn understøttet af et fløjt eller en kommando. Kan også ske via opråbene "1-2-3-4-5-6".

Kan laves med følgende øvelser:

1. Løb forlæns.
2. Jump stop med efterfølgende jump squats.
3. Walking lunges.
4. Løb baglæns.
5. Skift retning.
6. Ned på maven og op igen i samme retning.

28

6-DAGES-LØB

Opstilling En rund bane med god længde.

Inddeling Inddel eleverne i par.

Materialer Kegler.

Beskrivelse Den ene løber rundt på banen, den anden går rundt. Når løberen indhenter den gående, skiftes der.
Løb fx tre runder hver, hvorefter banen vendes, og der løbes den anden vej.

Variation Der kan indføres x antal sprint over x antal meter.

TURBO-TRIO-STAFETTEN

Opstilling	Marker to linjer med ca. 20 meters afstand mellem hinanden.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med tre elever i hver.
Materialer	Kegler til markering af de to linjer.
Beskrivelse	To elever starter ved den ene linje, mens den tredje elev står ved linjen 20 meter væk. På startsignalet løber elev 1 over til elev 2 og skifter med denne. Elev 2 løber herefter tilbage til elev 3 og skifter, hvorefter elev 3 løber over til elev 1. Sådan fortsætter eleverne med at løbe frem og tilbage mellem de to linjer. Skiftet kan markeres med fx en high five. Aktiviteten kan gennemføres med et bestemt antal ture pr. elev eller på tid, hvor grupperne tæller, hvor mange ture de når.
Variation	Gør skiftene sjovere ved at lade eleverne lave en lille fælles bevægelse, inden den næste må løbe. Det kan fx være armkrog, et hurtigt knus eller at kravle gennem makkerens ben. Lad gerne eleverne selv finde på forskellige måder at skifte på.

STREG-LØB

Opstilling	Marker en løbebane, fx på langs i en hal. Lav fire markeringer på banen ved ca. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ og hele banens længde. Markér en tydelig start- og skiftezone.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 3-4 elever på hvert hold. Holdene stiller sig på række bag startlinjen.
Materialer	Kegler til markering af startlinje samt de fire distancer.
Beskrivelse	Første elev på hvert hold løber ud til den første markering ($\frac{1}{4}$ af banen) og tilbage til startlinjen, hvor der skiftes til næste elev. Når alle på holdet har løbet denne distance, øges distancen. I næste runde løber eleverne til $\frac{1}{2}$-markeringen og tilbage. Derefter løber de til $\frac{3}{4}$-markeringen og tilbage, og i sidste runde helt til baglinjen og tilbage. Holdene gennemfører altså fire runder med gradvist længere løbedistance: $\frac{1}{4} \rightarrow \frac{1}{2} \rightarrow \frac{3}{4} \rightarrow 1$ hel bane
Variation	Aktiv ventetid De elever, der venter på deres tur, laver en øvelse, fx squats, mavebøjninger, rygbøjninger eller armstrækninger. Øvelser ved stregerne Eleverne løber frem gennem banen uden at vende tilbage efter hver markering. Ved hver streg udfører de en øvelse, fx 5 jump squats ved $\frac{1}{4}$, 5 push-ups ved $\frac{1}{2}$ og 5 rygbøjninger ved $\frac{3}{4}$, inden de løber til baglinjen og derefter tilbage til start. Kortere udgave Brug kun en markering på midten og én ved baglinjen. Eleverne løber fx til midten og laver 10 jump squats, fortsætter til baglinjen og laver 5 burpees og løber derefter tilbage til startlinjen.



BOLD

Her får du inspiration til en række forskellige småspil med bold. Mange af aktiviteterne tager udgangspunkt i boldbasis gennem variationer af bl.a. spillet partibold og stikbold. For at skabe variation i PULS kan der også spilles klassiske boldspil som bl.a. hockey og basket. Spil gerne på mange små baner, så intensiteten øges.

01

KLASSISK PARTIBOLD

Opstilling	Et afgrænset område med x antal baner alt efter antal hold og holdenes størrelse.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4-6 elever på hvert hold. To hold spiller mod hinanden.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer og én skumbold pr. bane.
Beskrivelse	Holdene skal forsøge at holde bolden i egen besiddelse ved at bevæge sig fri og aflevere til hinanden. Spilleren med bolden må ikke løbe eller dribble, men skal finde en fri medspiller at aflevere til. De øvrige spillere på holdet med bolden skal hele tiden bevæge sig og gøre sig spilbare. Modstanderholdet skal forsøge at bryde afleveringerne og erobre bolden, så holdet med bolden ikke når 6 afleveringer i træk. Der må ikke være kropskontakt. Et hold scorer ét point, når det lykkes at gennemføre 6 afleveringer i træk. Eleverne tæller afleveringerne højt undervejs. Hvis bolden ikke gribes, eller modstanderholdet bryder en aflevering eller erobrer bolden, skifter boldbesiddelsen. Det nye hold begynder herefter sin optælling fra 1. Efter en scoring gives bolden til modstanderholdet. Spil fx til 5 point eller i et aftalt antal minutter.
Variation	I stedet for 6 afleveringer scorer holdet ét point, når alle spillere på holdet har modtaget bolden mindst én gang i samme boldbesiddelse.

02

CENTERBOLD VARIATION AF PARTIBOLD

Opstilling	Et afgrænset område med x antal baner alt efter antal hold og holdenes størrelse. Der placeres en hulahopring i hver ende af banen.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer, hulahopringe og bolde som kan hoppe.
Beskrivelse	To hold spiller mod hinanden. Reglerne er ingen skridt, dribling med bolden eller kropskontakt. Bolden skal afleveres til hver medspiller på holdet, før der må scores. Et hold scorer ved, at bolden studsес igennem hulahopringen og efterfølgende gribes af en medspiller. Efter scoring går bolden over til modsatte hold, som sætter den i gang fra baglinjen. Der spilles til x antal scoringer.
Variation	Flere hulahopringe på banen. Ændring af banens form og størrelse. Ændring på typen af bolde og antallet af bolde.

03

KEGLEBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD

Opstilling	Et afgrænset område med x antal baner alt efter antal hold og holdenes størrelse. I hver ende af banen placeres en hulahopring med en kegle i midten.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer, hulahopringe og tennisbolde.
Beskrivelse	To hold spiller mod hinanden. Reglerne er ingen skridt, dribling med bolden eller kropskontakt. Bolden skal afleveres til hver medspiller på holdet, før der må scores. Et hold scorer ved, at en medspiller stiller sig ind i hulahopringen, tager keglen og vender den modsat og fanger tennisbolden med keglen. Tidsbegrænsningen i hulahopringen er fem til ti sekunder, hvorefter en ny medspiller kan træde ind i hulahopringen – også kaldt fem/ti-sekundersreglen. Efter scoring går bolden over til modsatte hold, som sætter den i gang fra baglinjen. Der spilles til x antal scoringer.
Variation	Flere hulahopringe indeholdende en kegle. Ændring af banens form og størrelse. Flere bolde eller andre boldtyper.

04

HØJBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD. KRÆVER ADGANG TIL STOLE MED FIRE BEN

Opstilling	Et afgrænset område med x antal baner alt efter antal hold og holdenes størrelse. I hver ende af banen placeres en stol.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer, stole og bolde, der kan hoppe, fx basketbolde, håndbolde eller fodbolde.
Beskrivelse	To hold spiller mod hinanden. Reglerne er ingen skridt, dribling med bolden eller kropskontakt. Bolden skal afleveres til hver medspiller på holdet, før der må scores. Hvert hold har en fast elev stående på stolen for at øge sikkerheden. Personen udskiftes undervejs i spillet. Et hold scorer ved, at en medspiller studser bolden op til medspilleren stående på stolen, som griber bolden. Efter scoring går bolden over til modsatte hold, som sætter den i gang fra baglinjen. Der spilles til x antal scoringer.
Variation	Flere stole på banen, dog med fast griber på stolen. Ændring af banens form og størrelse. Flere bolde eller andre boldtyper.

05

PLADEBOLD/VÆGBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD. KRÆVER BASKETBALLPLADER ELLER FELTER PÅ VÆGGE

Opstilling	Et afgrænset område med basketballkurve med dertilhørende basketballplader. Pladerne kan også være optegnede firkanter på vægge.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer, bolde, der kan hoppe, fx basketballbolde, håndbolde eller fodbolde, samt basketballplader eller optegnede felter på væggene.
Beskrivelse	To hold spiller mod hinanden. Reglerne er ingen skridt, dribling med bolden eller kropskontakt. Bolden skal afleveres til hver medspiller på holdet, før der må scores. Et hold scorer ved, at en medspiller kaster bolden op på basketballpladen/væggen, som efterfølgende gribes af en medspiller. Efter scoring går bolden over til modsatte hold, som sætter den i gang fra baglinjen. Der spilles til x antal scoringer. 'Scoreholdet' skal eventuelt trække over midten for at skabe plads til opbygning af et nyt angreb.
Variation	Spilles der med felter på væggene, kan der ændres på form og størrelse.

06

FLYVEBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD. KRÆVER SMÅ MADRASSER

Opstilling	Et afgrænset område med x antal baner alt efter antal hold og holdenes størrelse. I hver ende af banen placeres en blød madras, hvorpå der kan 'landes' efter, at bolden er grebet.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer, min. 2 madrasser og forskellige typer af bolde.
Beskrivelse	To hold spiller mod hinanden. Reglerne er ingen skridt, dribling med bolden eller kropskontakt. Bolden skal afleveres til hver medspiller på holdet, før der må scores. Et hold scorer ved, at en medspiller kaster bolden til en medspiller, som griber bolden i luften og efterfølgende lander på madrassen med bolden i hænderne. Efter scoring går bolden over til modsatte hold, som sætter den i gang fra baglinjen. Der spilles til x antal scoringer.
Variation	Flere madrasser. Flere bolde – gerne forskellige i form, størrelse og funktion. Ændring af banens form og størrelse.

07

STIKBOLD MED ØVELSE

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	x antal skumbolde.
Beskrivelse	Det gælder om at skyde de andre elever med skumbolden og undgå selv at blive ramt. Når en elev bliver ramt, er eleven død og løber ud til siden og udfører en øvelse, hvorefter eleven er med igen. Øvelsen kan fx være x antal squats/lunges/sprællemænd.

08

STIKBOLD MED FORSKELLIGT FARVEDE SKUMBOLDE STADIG MED ØVELSE

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Forskellige farvede skumbolde.
Beskrivelse	Det gælder om at skyde de andre elever med skumbolden og undgå selv at blive ramt. Når en elev bliver ramt, er eleven død og løber ud til siden og udfører en øvelse, hvorefter eleven er med igen. Bliver eleverne ramt af fx den gule bold, skal eleverne lave øvelser stående (fx sprællemænd eller englehop). Bliver eleverne ramt af den grønne bold, skal eleverne ned på gulvet og lave øvelser (sit ups, push ups eller rygløft). Bliver eleverne ramt af fx den blå bold, skal eleverne løbe en runde.

09

STIKBOLD MED FORHINDRINGER STADIG MED ØVELSE

Opstilling	Et afgrænset område. Der opstilles redskaber, som eleverne kan gemme sig bag.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Skumbolde og forhindringer.
Beskrivelse	Det gælder om at skyde de andre elever og undgå selv at blive ramt. Når en elev bliver ramt, er eleven "død" og løber ud til siden og udfører en øvelse, hvorefter eleven er med igen. Denne gang har eleverne mulighed for at gemme sig bag forhindringerne.

KLASSESTIK

Opstilling Marker en bane med en midterlinje, så banen deles i to lige store banehalvdele.

Inddeling Inddel eleverne i to hold. Hvert hold har sin egen banehalvdel og må ikke krydse midterlinjen.

Materialer To-tre skumbolde og kegler til markering af banen og midterlinjen.

Beskrivelse De to hold starter bagerst på hver deres banehalvdel. Skumboldene placeres på midterlinjen. På signal fra underviseren løber eleverne frem og forsøger at få fat i boldene.

Herefter gælder det om at ramme spillerne på modstanderholdet med boldene. Når en elev bliver ramt, går eleven ud af banen og stiller sig i en kø langs siden af banen. Hvert hold har sin egen kø. Aftal på forhånd, hvilken side hvert hold skal stille sig på.

Det er vigtigt, at eleverne bliver stående i den rækkefølge, de er blevet ramt. Hver gang en spiller på modstanderholdet bliver ramt og går ud, må den elev, der har stået længst i kø, komme tilbage på banen.

Mens eleverne venter på at komme tilbage i spillet, laver de forskellige styrkeøvelser, fx planke, squats eller sit-ups.

Der spilles, indtil det ene hold ikke har flere spillere tilbage på banen.

TEAM STIKBOLD

Opstilling	Marker et afgrænset område på størrelse med ca. en halv håndboldbane eller en halv hal.
Inddeling	Inddel eleverne i to lige store hold med helst 7-10 elever på hvert hold. Det ene hold markeres med markeringsbånd. Eleverne på hvert hold fordeler numrene 1, 2, 3 osv. mellem sig, så alle har hvert sit nummer. Numrene holdes hemmelige for modstanderholdet.
Materialer	Én skumbold, kegler og markeringsbånd.
Beskrivelse	De to hold spiller stikbold mod hinanden, men i Team Stikbold skal modstanderholdets spillere rammes i en bestemt rækkefølge. Begge hold starter med at forsøge at ramme den spiller på modstanderholdet, der har nummer 1. Når nummer 1 er ramt, skal holdet derefter finde og ramme nummer 2, så nummer 3 osv., indtil alle modstanderholdets spillere er ramt i den rigtige rækkefølge. Eleverne ved ikke fra start, hvilke numre modstanderne har. Rammes en elev, som ikke har det nummer, holdet leder efter, skal eleven tydeligt råbe sit eget nummer højt. Modstanderholdet ved nu, hvilket nummer eleven har, og må lede videre efter det rigtige nummer. Rammes den korrekte spiller, tilkendegiver eleven tydeligt, at vedkommende er ramt. Holdet skal herefter forsøge at ramme det næste nummer i rækkefølgen. Alle elever bliver på banen og er med i spillet hele tiden. Holdkammeraterne kan derfor hjælpe hinanden ved at bevæge sig, aflevere bolden og forsøge at beskytte den spiller, som modstanderholdet leder efter. Spilleren med bolden må ikke tage skridt eller dribble, og der må ikke være kropskontakt. Gribes et skud, tæller det ikke som en træffer, og spillet fortsætter. Det hold, der først rammer alle modstanderholdets spillere i rækkefølgen 1-2-3 osv., vinder.

MUDDERSTIK

- Opstilling** Marker tre områder i forlængelse af hinanden. Området i midten er mudderlandet, mens de to områder på hver side er stikboldslande.
- Inddeling** Inddel eleverne i to grupper, som starter i hvert sit stikboldsland. Udpeg 1-2 elever som muddertrolde. De starter i mudderlandet og markeres fx med en overtrækstrøje i hånden.
- Materialer** 2-4 skumbolde, kegler til markering af områderne og overtrækstrøjer til muddertroldene.
- Beskrivelse** Der spilles stikbold i begge stikboldslande. Når en elev bliver ramt af en bold, er eleven midlertidigt ude af spillet i sit stikboldsland.
- For at komme med i spillet igen skal eleven løbe gennem mudderlandet og over i stikboldslandet på den anden side. Her forsøger muddertroldene at fange de elever, der løber igennem.
- Hvis eleven kommer hele vejen gennem mudderlandet uden at blive fanget, er eleven straks med i stikboldspillet på den anden side.
- Bliver eleven fanget af en muddertrold, bytter de roller: Den fangede elev bliver ny muddertrold og overtager overtrækstrøjen, mens den tidligere muddertrold går ind i et stikboldsland og spiller videre.
- Variation** Når en elev bliver fanget i mudderlandet, bliver eleven også muddertrold uden at den oprindelige muddertrold går ud. Der bliver dermed flere og flere muddertrolde, og det bliver gradvist sværere at komme sikkert gennem mudderlandet.
- I denne version kan spillet fortsætte, indtil der kun er én elev tilbage i hvert stikboldsland. De to elever kåres som vindere.

Se aktivitet



13

GEMMESTIK

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Eleverne inddeles i par. Den ene elev i hvert par stiller sig foran den anden og beskytter sin makker. Den bagerste i parret placerer hænderne på den forreste elevs hofter eller skulder og forsøger at gemme sig.
Materialer	Skumbolde.
Beskrivelse	Det gælder for parrene om at skyde den bagerste elev i de andre par med skumbolden og undgå at ens egen makker bliver ramt. Når den bagerste elev bliver ramt, er parret "dødt", og de løber sammen ud til siden og udfører en øvelse, hvorefter de er med igen. Øvelsen kan fx være forskellige øvelser parvis: • 10 klap sammen i planke • 5 gange over og under for begge elever • 10 sit ups sammen med klap • 10 squats eller jump squats sammen med klap

14

HELLEBOLD

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer og skumbolde.
Beskrivelse	Der udpeges x antal fangere alt efter antal elever, der er med. Fangerne har en overtrækstrøje i hånden. 2-3 skumbolde fungerer som helle-bolde, hvilket vil sige, at elever, som har en bold, har helle. Fangerne skal nu fange de andre elever, inden de modtager en helle-bold. Når en elev bliver fanget, skiftes der fanger, og de får overtrækstrøjen.
Variation	Flere fangere. Flere/færre bolde. Ændring af banens form og størrelse.

15

GENNEM SKUDLINJEN

Opstilling	Marker en bane med helle-zoner i hver ende.
Inddeling	Alle mod alle. Der vælges to eller tre fangere, som kaldes hunters.
Materialer	Kegler til markering af banen og skumbolde.
Beskrivelse	Gennem skudlinjen er en "zone til zone"-fangeleg med bold. De udvalgte hunters, som står i midten mellem helle-zonerne, skal ramme de andre elever med bolde, når de løber frem og tilbage mellem zonerne. De elever, der er hunters, må ikke gå med bolden, men de må kaste den til hinanden. Hunters har en til tre bolde alt efter, hvor mange der er med. Når en elev bliver ramt af en hunter, bliver eleven også til en hunter og hjælper med at jage de andre. Legen fortsætter, indtil alle er blevet ramt og dermed er blevet til hunters.

16

LIGHTNING

Opstilling	Marker et punkt på jorden 3-4 m foran kurven, som eleverne skal skyde fra. Gruppen tager opstilling i en række bag dette punkt med næsen mod basketkurven. De to forreste har en bold.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper ud fra, hvor mange basketkurve I har. Hvis I har fire kurve, så del eleverne i fire grupper.
Materialer	Basketkurve og to basketbolde pr. kurv.
Beskrivelse	Det gælder om at overhale den foran. Den første elev i hver gruppe skyder fra det markerede punkt. Hvis eleven ikke rammer første gang, må han/hun gerne samle bolden op og løbe hen tæt under kurven og skyde derfra. Nummer 2 skyder lige efter, at nummer 1 har kastet bolden første gang, og forsøger at ramme kurven inden elev nummer 1. Hvis elev nummer 1 rammer, sendes bolden videre til nummer 3, der forsøger at overhale nummer 2 osv. Hvis eleverne bliver overhalet, får de et bogstav i et ord, som fx PULS Når eleverne har fået alle bogstaverne i PULS, går de ud og laver 20 fysiske øvelser som fx englehop og er herefter tilbage i spillet.

17

BOLDDYSTEN

Opstilling	Lav en bane på størrelse med en badmintonbane. Placer en stor, let bold midt på banen med samme afstand til de to baglinjer. Hvert hold stiller sig bag sin egen baglinje. Lav gerne bånder på sidelinjerne af banen.
Inddeling	Inddel eleverne i to hold.
Materialer	En stor, let bold. Mange mindre bolde samt kegler til markering af banen.
Beskrivelse	På signal forsøger begge hold at få den store bold over modstanderens baglinje ved at kaste eller skyde de små bolde mod den. Eleverne skal blive bag deres egen baglinje, når de kaster. Når den store bold triller over et holds baglinje, scorer modstanderholdet ét point. Placer derefter den store bold tilbage på midten, og start en ny runde. Spil fx til 5 point.

18

RUNDT OM NETTET MED KÆMPE BOLD

Opstilling	Lav et net med fx en bænk, kegler eller et sjippetov. Marker en bane på størrelse med en badmintonbane.
Inddeling	Fordel eleverne på banerne med to grupper på hver bane – én gruppe på hver side af nettet. Grupperne stiller sig i kø uden for sidelinjen eller baglinjen.
Materialer	En fitball eller en anden stor, let bold samt bænk eller sjippetov til net og kegler til markering af banen.
Beskrivelse	Den forreste elev i den ene kø løber ind på banen og spiller bolden over nettet til den modsatte side. Straks efter løber eleven ud af banen, rundt om den ene ende af nettet og over på den modsatte side, hvor eleven stiller sig bagerst i køen. Eleven forrest i den modsatte kø modtager bolden og spiller den tilbage over nettet. Herefter løber denne elev på samme måde rundt om enden af nettet og over på den anden side og stiller sig bagerst i køen. På den måde skifter eleverne hele tiden side, efter de har spillet bolden. Spillet fortsætter som en løbende rotation rundt om nettet. Bolden må røre banen én gang, inden den spilles tilbage over nettet. Hvis en elev ikke når bolden eller spiller den ud af banen, laver eleven 10 gentagelser af en aftalt fysisk øvelse. Herefter går eleven direkte ind i rotationen igen og stiller sig bagerst i en af køerne. Hvis der er mange elever, så lav flere baner. Løberuten rundt om nettet kan også gøres længere, eller der kan lægges en fysisk øvelse ind på vejen fra den ene side til den anden, så eleverne er mest muligt i bevægelse.

Se aktivitet



NOTER



FITNESS

Her får du inspiration og bliver klædt på til at lave en masse forskellige programmer eller 'Workout of the Day' (WOD).

Temaet starter med at komme med grundlæggende overvejelser og anbefalinger til dig, når du laver programmer. Du får inspiration til forskellige øvelser, som du kan bruge i dine programmer. Herudover kommer vi også med helt konkrete eksempler på programmer, der bygger på forskellige intervalprincipper, som I Go You Go, Burn and Build, AMRAP (As Many Rounds As Possible) og On the Minute. Sidst, men ikke mindst, får du inspiration til legende aktiviteter, der har et styrkeelement i sig.

OVERVEJELSER OG GODE RÅD

Når du planlægger workouts/programmer, så anbefaler vi dig at overveje følgende:

1

Formålet med programmet

Er det at få pulsen op og få eleverne i bedre form, at gøre dem stærkere eller er det måske en kombination?

2

Organisering

Skal eleverne arbejde individuelt, parvis eller i grupper? Skal eleverne fx stå i en cirkel, på rækker eller i en stjerne?

3

Hvilke øvelser og hvor mange?

Vi anbefaler at tage udgangspunkt i funktionelle øvelser med de store muskelgrupper i fokus og træne både forside og bagside af kroppen. Sørg gerne for at der er variation, og at der fx skiftes mellem øvelser, som får pulsen op og mere styrkeprægede øvelser. Skift også gerne mellem styrke for underkrop og overkrop, og skift mellem at arbejde alene-parvis-gruppevis. Mulighederne er utallige.

4

Vælg intervaltræningsprincip ud fra formål og intensitet

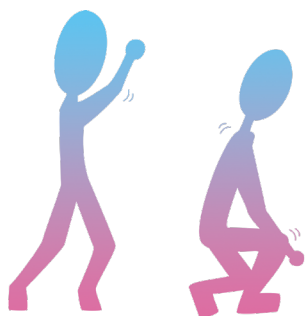
Arbejds- og pausetid afgør intensiteten og hører sammen med valg af intervalprincip. Der er mange forskellige principper, som I Go You Go, Burn and Build, AMRAP, OTM, tabata (8 x (20-10)), 1000 reps også kaldt 1000 hurtige, 100 reps/100 hurtige, forskellige intervaller som 45-15, 30-30 osv. Du kan se eksempler på de forskellige principper i det kommende afsnit.

5

Lav progressioner for øvelserne

Vi anbefaler, at du giver eleverne lige deltagelsesmuligheder gennem progression af øvelserne fx almindelige squats/air squats, og hvor der sættes et hop på, også kaldet jump squats. Du kan fx også lade eleverne vælge mellem at lave armstrækninger på knæene eller på tæerne.

INSPIRATION TIL ØVELSER



Individuelle øvelser

Mavebøjninger/sit ups

Rygbøjninger

Push ups

Planke

Air squat

Jump squat

Sprællemænd

Lunges

Fremfald

Walking lunges

1-bens dødløft

Walking planke med/uden armstrækning

Mountain climbers

Spiderman

Søstjernen

Høje knæløft på stedet

Reaktionsøvelse

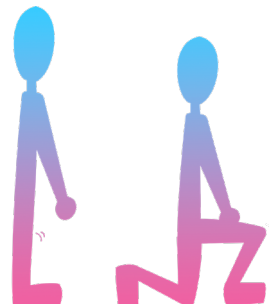
Burpees

Hæltræk

Step-ups

Box jump

Fire-feet



Sociale øvelser

Sit ups med klap

Rygbøjninger med klap

Push ups med klap

Planke med klap i hinandens hænder

Planke med klap over hinandens hænder

Squat med fælles håndfatning

Jump squat med klap

Hest/rytter både som træk og som skub

Bjørneskub

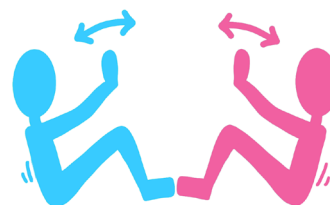
Knæløft med makkerhøjde

Planke, hvor der hoppes over og under

Planke, hvor makker holder fødder og skiftevis slipper fod

Benpres, hvor makker presses op med benene

Dips på makkers knæ



Se også brydelege under temaet kamp.

Vi har lavet aktivitetskort med illustrationer til en række forskellige øvelser, som du kan bruge i dine workouts. Du downloader dem samme sted som undervisningsmaterialet.

WORKOUTS

I Go You Go

En makker-workout, hvor eleverne skiftes til at arbejde. Den ene arbejder, mens makkeren holder pause eller laver en anden øvelse. Herefter bytter de.

Eksempel

Elev 1 løber ud til en kegle og tilbage, mens elev 2 laver sit-ups. Når elev 1 kommer tilbage, bytter de roller. Fortsæt fx i 6 minutter, og skift styrkeøvelser undervejs.

Burn and build

Eleverne deles i to hold. Det ene hold arbejder med puls og kondition – burn – mens det andet arbejder med styrke – build. Efter et aftalt tidsrum bytter holdene.

Eksempel

Burn: Løb frem og tilbage mellem to kegler i 1 minut.

Build: Squats, push-ups, walking lunges, mountain climbers eller sit-ups i 1 minut. Holdene bytter mellem burn og build hvert minut, skift øvelser under build undervejs og fortsæt fx i 10 minutter.

AMRAP – As Many Rounds As Possible

Eleverne gennemfører så mange runder som muligt af en fast workout inden for en bestemt tid. Fokus er på eget tempo og god teknik gennem hele workouten.

Eksempel - 10 minutter

- 5 burpees
- 10 squats
- 5 push-ups
- 10 sit-ups
- 10 mountain climbers

Når alle øvelser er gennemført, starter eleven forfra. Det handler ikke om at slå de andre, men om at arbejde kontinuerligt og udfordre sig selv.

OTM - On The Minute

Ved starten af hvert minut udfører eleverne et bestemt antal gentagelser af en øvelse. Når gentagelserne er gennemført, bruges resten af minuttet som pause. Ved starten af næste minut går eleverne i gang med den næste øvelse.

Eksempel - 5 minutter

1. minut: 15 squats
2. minut: 10 et-bens dødløft
3. minut: 10 walking lunges
4. minut: Løb mellem to kegler
5. minut: Pause

Gentag fx 2-4 runder afhængigt af elevernes niveau. Tilpas antallet af gentagelser, så alle elever får mulighed for en kort pause inden næste minut.

Tabata

Tabata består af 20 sekunders arbejde efterfulgt af 10 sekunders pause. Dette gentages 8 gange og varer i alt 4 minutter. Der kan arbejdes med den samme øvelse gennem hele Tabataen eller skiftes mellem flere øvelser.

Eksempel

Lad eleverne lave Tabata i par: 2 runder sit-ups med klap, 2 runder planke med klap, 2 runder jump squats med klap og 2 runder hest og rytter, hvor eleverne skiftes til at trække hinanden. Arbejd 20 sekunder og hold 10 sekunders pause mellem hver runde.

1000 reps

En hold-workout, hvor eleverne samarbejder om at nå et samlet antal gentagelser. Holdet fordeler selv arbejdet mellem sig, så eleverne kan skiftes til at arbejde og holde korte pauser.

Eksempel - 1000 reps

- 200 squats
- 200 knæløft
- 200 push-ups
- 200 rygbojninger
- 200 sit-ups

LEGE MED STYRKEELEMENT

01

KULØR-STYRKE

Opstilling	Bland kortspil til hvert hold, og læg dem i en bunke.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 8 på hvert hold.
Materialer	Et kortspil pr. hold og en oversigt over øvelser for de fire kulører.
Beskrivelse	Eleverne på hvert hold skal sammen igennem et kortspil så hurtigt som muligt. Hver kulør i kortspillet har en tilhørende øvelse. Se eksempel nedenfor. ♥ Sprællemænd ♦ Sit ups ♠ Push ups ♣ Burpees JOKER Ingen øvelse Hvis eleven fx trækker hjerter 10, skal eleven lave 10 sprællemænd. Hvis eleven trækker klør dame, skal eleven lave 12 burpees. Holdene starter samtidig, og eleverne på holdene vender hele tiden hver deres kort og laver tilhørende øvelse. De laver ikke øvelserne sammen, og de venter ikke på hinanden. Så snart eleven har lavet en øvelse, vender den et nyt kort og laver en ny øvelse.
Variation	Kan gøres hårdere ved at indsætte løb efter hver gang, eleverne har vendt kort og lavet øvelse. Kan også gennemføres for alle elever med et kortspil. Her laver alle elever i grupperne øvelserne, som kortene viser, sammen. En elev fra hver gruppe løber hen og trækker kort fra bunken, hvorefter de løber retur til egen gruppe. Gruppen skal nu udføre øvelsen sammen. Hvis der fx er trukket en hjerterdame, skal alle i gruppen samtidig lave 12 sprællemænd. Når øvelsen er udført, løber en ny elev fra gruppen hen og trækker næste kort.

TERNING-TRÆNING

Opstilling	Der markeres en rund bane med kegler.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materialer	Kegler, en terning til hvert par og oversigt med øvelser.
Beskrivelse	Hvert par får en terning. Hver side på terningen er parret med en specifik øvelse. Eleverne slår med terningen. Hvis de fx slår 3, så løber den ene elev i makkerparret tre omgange, mens den anden elev bliver tilbage og udfører øvelsen, som er parret med tallet 3. Eleven, der laver øvelse, fortsætter til makkeren har løbet alle runder. Herefter bytter de, så den elev, som har løbet, nu laver øvelse og omvendt. Eleverne kører x antal runder eller x minutter.
Øvelserne kan være:	
1. Sprællemænd	4. Rygbøjninger
2. Høje knæløft	5. Englehop
3. Sit ups	6. Burpees

ÆRTEPOSERACE MED INDBYGGET STYRKE

Opstilling	Lav en bane evt. med kegler, der er ca. 60-100 m lang.
Inddeling	Eleverne starter hver for sig og inddeles senere i par.
Materialer	Kegler og en ærtepose til hver elev.
Beskrivelse	Eleverne stiller op på række på sidelinjen af den opstillede bane.

Runde 1 – Kun med løb

Eleverne skal transportere deres ærteposer så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen til den anden ende af banen og tilbage. Det gør de ved at kaste ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de over til deres ærtepose og kaster den herfra – igen mellem benene – videre op ad banen. De fortsætter, indtil de er kommet tilbage, hvor de startede.

Runde 2 – Nu også med styrke

Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen til den anden ende af banen og tilbage, men denne gang skal de lave styrkeøvelser, inden de kaster ærteposen videre. Efter første kast skal de ved ærteposen lave et englehop, efter andet kast skal de lave to englehop, efter tredjekast skal de lave tre englehop osv.

Runde 3 – Nu i makkerpar

Eleverne går sammen to og to. Øvelsen gentages, men nu skiftes eleverne til at kaste gennem benene på makkeren. Den ene står med spredte ben, og den anden kaster ærteposen igennem. Denne udgave kan laves både med og uden fysiske øvelser.

Se aktivitet



04

WALL WORKOUT

Opstilling	Eleverne placerer sig langs en væg, fx ude på gang.
Inddeling	Højtaler, musik og tidtagning.
Beskrivelse	Eleverne gennemfører en workout med fire øvelser, hvor væggen bruges aktivt. Hver øvelse udføres i 20 sekunder, hvorefter eleverne går direkte videre til den næste øvelse. Gennemfør 3-5 runder af følgende: • Wall sit: Sid op ad væggen med ryggen presset mod væggen og benene bøjet. • Mountain climbers mod væg: Stå med hænderne mod væggen og før skiftevis knæene hurtigt op mod brystet. • Planke med fødder mod væg: Stå i planke på gulvet med fodsålerne presset ind mod væggen. • Planke med fødder på væg: Stå i planke med fødderne løftet op og placeret mod væggen. Hold en kort pause mellem hver runde. Sæt musik på og brug evt. en timer, så eleverne tydeligt kan høre, hvornår der skal skiftes øvelse.

05

PULS-RÆKKEN

Opstilling	Eleverne stiller sig i to rækker over for hinanden med deres makker på modsatte række. Der skal være lidt afstand mellem de to rækker.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Beskrivelse	Alle elever starter liggende på maven med armene strakt frem foran sig. På underviserens signal springer eleverne i den ene række hurtigt op og laver hurtige fødder på stedet, samtidig med at de laver hurtige boksebevægelser med armene. Eleverne tæller højt til 10 og lægger sig derefter hurtigt ned på maven igen. Så snart den første elev ligger ned, springer makkeren overfor op og laver det samme: hurtige fødder og boksearme, mens der tælles til 10. Eleverne skiftes på denne måde til at arbejde, mens makkeren ligger klar på maven. Finale – nedtælling: Når eleverne har styr på øvelsen, afsluttes med en fælles nedtælling. Den første elev arbejder og tæller til 10, makkeren arbejder derefter og tæller til 9, den første til 8 osv. Når parret når til 1, er de færdige og bliver liggende fladt på maven.

Se aktivitet



STYRKE-RÆKKEN

- Opstilling** Eleverne placerer sig i to rækker over for hinanden.
- Inddeling** Eleverne arbejder sammen med makkeren overfor og undervejs i mindre og større grupper i deres egen række.
- Beskrivelse** Eleverne starter liggende på ryggen med fødderne vendt mod makkeren i den modsatte række.
- 1. runde – parvis:**
Eleverne folder armene over brystet og laver et aftalt antal sit-ups samtidig med makkeren overfor.
- 2. runde – to og to:**
Eleverne går sammen to og to i hver række og tager fat om sidemakkerens skulder. De to elever skal nu samarbejde om at lave et aftalt antal sit-ups samtidig med deres makkere i rækken overfor.
- 3. runde – tre og tre:**
Eleverne går nu sammen tre og tre i hver række og tager fat om hinandens skuldre. Gruppen skal samarbejde om at lave et aftalt antal sit-ups samtidig med deres makkere i rækken overfor. Prøv eventuelt også øvelsen med fire elever sammen.
- 4. runde – hele rækken:**
Til sidst kobles hele rækken sammen. Eleverne tager fat om skuldrene på sidemakkerne på begge sider og skal nu samarbejde om at lave et aftalt antal sit-ups i fælles rytme.

Se aktivitet



07

TRILLEBØRJAGTEN

- Opstilling** Eleverne placerer sig parvis i en rundkreds. Hvert par har en base, som markeres med en kegle. I midten af rundkredsen placeres en stor bunke ærteposer.
- Inddeling** Inddel eleverne i par.
- Beskrivelse** Kegler til at markere parrenes baser og ærteposer til midten – gerne mindst 10 ærteposer pr. par.
- I hvert par er den ene elev trillebør og går på hænder, mens makkeren holder om benene og hjælper med at styre.
- På signal bevæger alle par sig ind mod midten for at hente ærteposer. Det er eleven, der går trillebør, som skal samle en ærtepose op og tage den med tilbage til parrets base.
- Parret må kun tage én ærtepose ad gangen, og den skal bringes helt tilbage til basen, før parret må bevæge sig ind mod midten og hente en ny.
- Fortsæt i en aftalt periode. Når tiden er gået, tæller parrene, hvor mange ærteposer de har samlet. Byt derefter roller, så begge elever prøver at gå trillebør.

Se aktivitet



08

ONE MORE TIME – CELEBRATE

- Opstilling** Eleverne fordeler sig ud på området.
- Materialer** Højtaler og sangen One More Time med Daft Punk.
- Beskrivelse** Eleverne skal reagere på bestemte ord i sangen:
- Når der synges **“One More Time”**, lægger eleverne sig ned på maven og rejser sig hurtigt op igen.
 - Når der synges **“Celebrate”**, laver eleverne en jump squat.
- Mellem bevægelserne kan eleverne fx jogge let på stedet eller bevæge sig frit til musikken.
- Sangen varer lidt over fem minutter og starter forholdsvis roligt, men intensiteten stiger undervejs.
- Variation** Samme type aktivitet kan også laves til Flower (“Bring Sally Up”) med Moby. Her går eleverne ned i squat, når der synges **“Bring Sally Down”**, og rejser sig op igen ved **“Bring Sally Up”**

09

WORKOUT-KÆDEN

Opstilling	Find et område med plads til, at alle grupper kan arbejde samtidig.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med fem elever i hver.
Materialer	Højtaler, musik og ur/timer.
Beskrivelse	De fem elever placerer sig på række og danner tilsammen en workout-kæde. Alle arbejder samtidig i 20-30 sekunder på hver sin plads: Elev 1 – høje knæløft: Laver hurtige høje knæløft og forsøger skiftevis at ramme elev 2's hænder med knæene. Elev 2 – squat: Står i en bred squat og holder hænderne frem som mål for elev 1. Samtidig fungerer lårene som støtte for elev 3's fødder. Elev 3 – planke: Står i planke med benene placeret på elev 2's lår og hænderne placeret tæt ved elev 4's fødder. Elev 4 – rygbøjninger: Ligger på maven med fødderne vendt mod elev 3. Løfter overkroppen fra gulvet og klapper elev 5 i hænderne i toppen af bevægelsen. Elev 5 – sit-ups: Ligger på ryggen med ansigtet vendt mod elev 4. Laver sit-ups og klapper elev 4 i hænderne, hver gang overkroppen kommer op. Efter 20-30 sekunder gives en kort pause, hvor alle elever rykker én plads frem i kæden. Fortsæt, indtil alle har prøvet alle fem pladser. Gennemfør gerne flere runder.

10

STAV DIT NAVN

Inddeling	Eleverne arbejder individuelt.
Materialer	En oversigt over, hvilke øvelser der hører til de forskellige bogstaver. Oversigten kan printes eller skrives på en tavle.
Beskrivelse	Eleverne skal stave deres eget navn med fysiske øvelser. Hvert bogstav i navnet hører til en bestemt øvelse. Eleverne tager ét bogstav ad gangen og udfører den øvelse, der passer til bogstavet, inden de går videre til det næste. Eksempel på øvelser: - A-E: 5 squats - F-J: 5 walkouts til planke - K-O: 5 push-ups - P-T: 5 sit-ups - U-Y: 5 burpees - Z-Å: 5 søstjerner – lig på ryggen og før skiftevis modsatte arm og ben mod hinanden over kroppen. Eksempel: Hvis en elev hedder Anton, skal eleven gennemføre: - A: 5 squats - N: 5 push-ups - T: 5 sit-ups - O: 5 push-ups - N: 5 push-ups Eleven gennemfører øvelserne i samme rækkefølge som bogstaverne i navnet.
Variation	Lad eleverne arbejde i små grupper og lad dem stave hinandens navne. Brug andre ord end navne, fx et fagligt begreb eller et valgfrit ord.



OUTDOOR

Her får du inspiration til at komme mere udenfor, bruge nærmiljøet til bevægelse og bringe naturen i spil. Når elever bliver spurgt, så drømmer de om at lege mere og komme mere udenfor i skoletiden. Derfor er det oplagt at lave PULS udendørs, når vejret er til det.

Det, at komme ud i den friske luft og få dagslys, har stor betydning for vores indre døgnrytme og vores nattesøvn.

At komme ud i naturen har også en effekt i sig selv på både sundhed og trivsel. At skifte rum og gå udenfor giver gode muligheder for at nytænke, udvikle og variere.

Aktiviteterne i de andre temaer kan med fordel inddrages og køres udendørs. Temaet starter med at inspirere til at lave fitness og løb, hvor nærmiljøet og naturen bruges. Herefter får du inspiration til lege, hvor nærmiljøet igen tænkes ind.

01

FITNESS OUTDOOR

Lav workouts udenfor, og inddrag nærmiljøets mange muligheder. Se under temaet Fitness og tag de forskellige råd og intervalprincipper med udenfor. Nedenfor får du inspiration til øvelser udenfor, hvor nærmiljøet bruges.

INSPIRATION

Bænk

Dips, armstrækninger med enten hænder/fødder på bænken alt efter niveau, box jump, step up, planke med fødderne på bænken osv.

Trapper

Løb op/ned, hoppe med samlede ben, hinke skiftevis højre-venstre, eller rytme som fx højre-venstre-begge osv.

Grene

Hop op – hæng – sænk langsomt ned, pull ups eller biceps curl, over head press, up right row.

Lav busk

Hop over både forlæns og sidelæns evt. med øvelser på hver side, fx burpees, squats osv.

Vægge

Wall sit og stående push ups.

Gynge

Kravl eller hop over og kravl under.

Bakke

Løb op/ned, lunges op ad bakken og løb/gå baglæns op/ned.

Store sten

Armstrækninger med arme på sten og fødder på jorden eller fødderne på stenen og armene på jorden. Kan stenen løftes, er der mulighed for dødløft.

Mindre sten

Russian twist og sit ups.

Stier

Intervalløb, walking lunges, jump squats fremefter eller side til side.

Stativ

Pull ups, dips og toe to bar/benløft.

02

LØB OUTDOOR

Lav løbeture udenfor, og inddrag nærmiljøets muligheder. Lav ruter med forskellige forhindringer, udfordringer og styrkeøvelser undervejs. Lad eleverne starte forskellige steder på ruten. Nedenfor får du inspiration til øvelser til løbeturene, hvor nærmiljøet bruges.

INSPIRATION

Løft

Træstykker, grene eller sten.

Pres over hovedet

Træstykker.

Spring over

Træstammer eller sten.

Slalom

Mellem træer eller sten osv.

Kravle

Over/under noget, op eller ned ad bakke.

Hop

Over grene, træstammer eller sten (både lige over og fra side til side).

Træk op/klatre

Hænge i noget eller trække sig op.

Klatre

Klatre op ad noget, fx et træ, en væg eller en bakke osv.

Trille

Noget fx et træstykke, træstamme, sten eller sig selv.

Balancere

Træstammer, træstykker eller grene osv.

SOL-MÅNE-JORDSKÆLV-OVERSVØMMELSE

Opstilling	Skolens legeplads med de muligheder, der nu engang er.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Kegler efter behov.
Beskrivelse	Kommandoløb med følgende kommandoer: "Sol" – alle løber til den ene ende af området. "Måne" – alle løber til den anden ende af området. "Jordskælv" – alle kaster sig fladt ned på maven. Et alternativ er at stille sig tæt sammen i par ved siden af hinanden eller ryg mod ryg. "Oversvømmelse" – alle kravler så højt op som muligt. Et alternativ er at kravle op på ryggen af hinanden.
Variation	Brug andre kommandoer fx: "Hjælp din nabo" – eleverne finder sammen i grupper på tre og laver en kongestol. "Find din båd" – eleverne finder sammen i grupper på fire og laver en båd med to passagerer. Går antallet ikke op, kan der indføres en vejragent, som stikker fingeren i vejret og udfører en statisk squat til næste kommando.

SKISKYDNINGSSTAFET

Opstilling	Find et område udendørs, hvor omgivelserne kan bruges aktivt. Lav en rundstrækning på ca. 100-150 meter, hvor eleverne fx løber rundt om træer eller op og ned ad bakker. Lav et kasteområde ved afslutningen af rundstrækningen. Vælg et tydeligt mål i omgivelserne, fx en træstamme eller en robust bænk. Marker en kastelinje ca. 4-6 meter fra målet. Afstanden skal være udfordrende, men samtidig tilpasses, så eleverne har en reel mulighed for at ramme. Marker også en skiftezone.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med tre elever på hvert hold.
Materialer	Lad alle elever finde to små sten, grankogler eller andre egnede naturmaterialer, som de kan kaste med. Brug evt. kegler til markering af start, kastelinje og skiftezone.
Beskrivelse	Holdene dyster mod hinanden i en skiskydningsstafet, hvor løb i terrænet kombineres med præcisionskast. På startsignalet løber den første elev fra hvert hold én omgang på rundstrækningen. Efter løberunden fortsætter eleven med pulsen oppe til kasteområdet og får to kast mod det aftalte mål. For hvert kast, der ikke rammer målet, skal hele holdet sammen gennemføre en kort straføvelse, inden stafetten kan fortsætte: • Ét misset kast: Hele holdet laver 8 englehop. • To missede kast: Hele holdet laver 12 englehop. Når eventuelle straføvelser er gennemført, giver eleven, der lige har løbet og kastet, high five til den næste elev, som derefter løber af sted. Lad gerne hver elev gennemføre flere runder, så der bliver masser af løb og høj intensitet. Det hold, der først gennemfører det aftalte antal runder, vinder.

TOUR DE FRANCE

Opstilling	Lav en stafetbane, hvor eleverne undervejs skal forcere forskellige elementer i omgivelserne. Brug fx en bakke, en runde i skolegården, trapper eller områder, hvor eleverne skal balancere. Tilpas banen til de muligheder, der er på skolen. Vær opmærksom på steder, hvor der kan opstå kø eller flaskehalse.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 3-5 elever på hvert hold.
Materialer	Kegler til markering af start, vendepunkt og stafetbane.
Beskrivelse	Eleverne deltager i årets Tour de France, hvor hvert hold skal gennemføre fire forskellige etaper. Lad alle hold gennemføre hver etape én eller flere gange, inden der skiftes til den næste.

1. HOLD-ETAPEN

Hele holdet gennemfører banen sammen. Eleverne løber på en række med begge hænder på skuldrene af eleven foran. Alle undtagen den forreste lukker øjnene. Den forreste elev er holdets kaptajn og skal føre holdet sikkert gennem banen. Når holdet kommer tilbage, skifter eleverne plads, så en ny elev bliver kaptajn.

2. SPRINT-ETAPEN

Eleverne står på en række med god afstand mellem hinanden og står skiftevis i planke og bro, så der dannes en forhindringsbane. Den bagerste elev starter som sprinter og bevæger sig frem gennem rækken ved skiftevis at hoppe over eleverne i planke og kravle under eleverne i bro. Når sprinteren når frem til den forreste elev, løber eleven hurtigt ud til en kegle og tilbage igen og stiller sig derefter forrest i rækken. Herefter starter den elev, der nu står bagerst. Fortsæt, indtil alle elever har været sprinter.

3. BJERG-ETAPEN

Eleverne gennemfører banen én ad gangen. På vej ud bevæger eleven sig i bjørnekravl på hænder og fødder. Ved vendepunktet skiftes til krabbegang tilbage mod holdet. Skiftet sker med en foot five, hvorefter næste rytter starter.

4. ENKELT-STARTEN

Nu gælder det om fart. Eleverne løber én ad gangen så hurtigt som muligt ud til vendepunktet og tilbage igen. Når eleven kommer tilbage, sendes den næste rytter afsted med et klap i hænderne. Fortsæt, indtil alle har løbet, og kør gerne flere runder.

GEMMER 15

Opstilling	Et udeområde, hvor der er mulighed for at gemme sig mange steder.
Inddeling	Alle mod alle.
Beskrivelse	Underviseren eller en elev er tælleren, som placerer sig i midten af området med hænderne for øjnene og tæller ned fra 15. Alle de andre skal nu løbe ud og gemme sig. Når tælleren når 1, råbes "nu kommer jeg", hvorefter hænderne fjernes fra øjnene.

Det gælder nu for tælleren om at finde de andre. Tælleren må maks. bevæge sig tre skridt (kan reguleres efter behov). De fundne skal benævnes med navn og sted. Når tælleren ikke kan se flere, tæller vedkommende ned fra 14. For hver runde tælles ned fra én mindre dvs. 13, 12, 11 osv. Der bliver således mindre og mindre tid til at gemme sig for hver runde.

De gemte elever skal, når der tælles ned, nå at løbe over og røre tælleren på skulderen, sige deres navn og finde et nyt gemmested, inden tælleren er nået til 1 og råber "nu kommer jeg". Når en elev er fundet, deltager eleven igen i næste runde og kan dermed blive fundet flere gange. Tælleren skal finde 20 elever (kan reguleres), før der skiftes tæller.

For at få intensiteten op skal der ikke ledes for længe og hurtigt tælles igen.

SKOVSTRATEGO

Opstilling	Nærområdet inddrages. Områdets størrelse skal have plads til, at to hold kan have hver deres base samt et område, hvor de kan "kæmpe".
Inddeling	Inddel eleverne i 2 hold.
Materialer	Kortspil som opdeles i røde (ruder og hjerter) og sorte kort (klør og spar). Antal kortsæt afhænger af gruppens størrelse, da der skal være mulighed for at hente nye kort efterhånden, som man erobres. Anbefalingen er to sæt til en klasse. Overtrækstrøjer i to forskellige farver.
Beskrivelse	Skovstratego udspringer af det klassiske brætspil Stratego, der handler om, at man ved hjælp af strategi og held skal nedkæmpe sine modstandere og erobre deres fane. I stedet for brikker på et spillebræt skal den enkelte elev være "et kort" og samarbejde med holdets andre brikker.

To hold dyster mod hinanden, hvorfor de skal kunne skelnes fra hinanden gennem to forskellige farver i et kortspil, nemlig et rødt hold og et sort hold. Hvert hold har en base, hvor de kan lægge strategier, og de 'døde' får nye kort. Banen, hvor slaget skal udkæmpes, ligger mellem de to baser.

Hver spiller får udleveret et kort, hvorpå der står et tal (1/es, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10/bombe, knægt/minerydder, dame og konge i prioriteret rækkefølge).

Det højeste tal vinder, dog med få undtagelser

10'erne er bomber, som kan slå alle undtagen knægten, som er minerydder. Minerydderen/knægten kan erobres af alle.

Begrænsningen på antal bomber/10'ere anbefales at være 2 sorte og 2 røde pr. kortsæt.

Jokeren (1 pr. farve) er fanen. Se *.

Alle må bevæge sig og løbe samtidig, og man udfordrer en elev fra det andet hold ved at fange og røre ham eller hende. Når en udfordring finder sted, viser begge elever deres kort, og det bedste kort/højeste rang vinder.

Hvis man taber en udfordring, er man 'død' og skal tilbage til sin base og hente et nyt kort.

Har man vundet et kort, skal man levere det tilbage til sin egen base straks, og man kan ikke udfordre, før kortet er lagt i egen base.

Man må altså kun spille med det kort, man har fået udleveret og ikke med erobrede kort, og hver spiller må kun have ét kort ad gangen.

*Én elev fra hvert hold skal være fane og have fanekortet/jokeren, som hele tiden skal være at finde på banen.

Fanekortet må, som det eneste, ikke byttes under spillet og skal derfor være hos den samme spiller gennem hele spillet.

Spillet vindes, når det ene hold erobrer modstanderholdets fane og bringer den tilbage til egen base.

Fanen kan også være en fysisk form for fane (flag, trøje eller lignende), der kan gemmes inden for spilområdet, inden hvert spil startes. Det er så denne fane, der skal findes af det modsatte hold og bringes tilbage til egen base.



KAMP

Her finder du inspiration til kamplege, hvor egen kropsvægt bruges, og eleverne har det sjovt, mens de "kæmper" med så mange som muligt.

I flere af aktiviteterne under temaet kamp kan princippet for makkerskift bruges. Princippet er, at "vinderen" finder en ny vinder, og "talentet" finder et nyt talent. Der kan eventuelt sættes kropssprog på, som armene i vejret hos vinderen og et betænksomt ansigt med tommelfingeren under hagen med pegefingeren op mod kindbenet hos taberen.

01

BRYDEFIGHTS PARVIS

Opstilling	Eleverne står parvis på række over for hinanden med god plads til siderne. De har en midterlinje imellem hinanden, og der er en baglinje bagved begge rækker med elever.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materialer	Markering af midterlinjer og baglinjer. Her kan der anvendes streger i hallen, optegning med kridt, markering med tov/snor eller lignende.
Beskrivelse	Her får du inspiration til forskellige måder at bryde på i par. I disse brydekampe gælder det om at få makkeren ned bag baglinjen. Fight 1 Højre skulder ved højre skulder, godt nede i knæ (skulder skal forblive ved skulder, og slippes der, startes der forfra). Fight 2 Som i fight 1, men med venstre skulder. Fight 3 Stående ryg mod ryg (kan være en fordel med armkroge, hvis de glider forbi hinanden). Fight 4 Siddende ryg mod ryg, hvor der også må sættes af med fødderne (ingen hænder). Fight 5 Håndledsfatning med højre arm, hvor det gælder om at trække hinanden over på den anden side af midterlinje. Baglinjen bruges ikke her. Fight 6 Som 5 bare med venstre hånd.

02

FUNFIGHTS PARVIS

HEST OG RYTTER, TRÆKKE VOGN OG SKUBBE VOGN

Opstilling	Eleverne står parvis i den ene ende af hallen/området.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Beskrivelse	Her får du inspiration til forskellige små fights i par. Kampene sker fra den ene ende af området til den anden. Der byttes i enden. Hest og rytter Den ene elev stiller sig bagved den anden, holder fast om den forrestes hofte og forsøger at holde makkeren tilbage. Den forreste kæmper for at komme fremad. Vær obs på, at hofterne ikke må slippes, da forreste makker så ender på snuden. Trække vogn Eleverne stiller sig over for hinanden og tager tohåndsfatning. Den ene trækker den anden og går baglæns, mens den anden forsøger at holde makkeren tilbage. Skubbe vogn Den ene elev stiller sig bagved den anden. Bagerste elev skubber forreste elev fremad. Forreste elev gør modstand og læner sig tilbage lidt nede i knæ (kræver tillid).

03

FUNFIGHTS PARVIS

KLASKE FLUER, VÆLTE VASER, KLAPPE GULERØDDER OG KYLLINGESKUB

Opstilling	Eleverne står parvis over for hinanden med god plads ud til siderne.	
Inddeling	Inddel eleverne i par.	
Beskrivelse	Her får du inspiration til forskellige små fights i par.	
	Klaske fluer Eleverne holder parvis hinanden i højre hånd. Skiftevis skal eleverne forsøge at klappe hinanden på baglåret med deres venstre hånd.	Vælte vaser Eleverne sidder på deres numse over for hinanden. Nu skal eleverne vælte hinanden ved at puffe til fødderne.
	Klappe gulerødder Eleverne ligger i høj planke og skal skiftevis forsøge at klappe hinandens hænder.	Kyllingeskub Eleverne står på et ben med foldede arme foran brystet. Hvem skubber først den anden ud af balance med skuldrene (kun skulderskub)?
Variation	Konkurrence om at ramme hinanden/få hinanden ud af balance x antal gange eller flest gange inden for en angiven tidsramme.	

04

FUNFIGHTS I PAR ELLER SMÅ GRUPPER

PAKKE GAVER OP, VENDE PANDEKAGER OG SANDWICH

Opstilling	Fri placering i rummet med god plads omkring gruppen.
Inddeling	Inddel eleverne i par eller i grupper med 3 i hver.
Beskrivelse	Pakke gave op Den ene elev ligger på ryggen krummet sammen med let bøjede ben op til maven og armene strakt på hver side af knæene. Armene må ikke foldes rundt om benene. Den anden eller de andre elever skal pakke gaven op ved at strække benene ud og føre armene ud til siden.
	Vende pandekager Den ene elev ligger på maven med arme og ben ud til siden. Den eller de andre elever skal forsøge at vende 'pandekagen' om på ryggen.
	Sandwich Begge elever ligger på maven. Den øverste elev placerer sig på tværs af den anden (over ryggen). Den nederst skal forsøge at komme fri ved at kravle ud. Ved grupper med tre elever er det den midterste, der placerer sig på tværs af de andre. Den midterste skal prøve at komme fri.

05

FANGST I FJENDELAND

- Opstilling** Bane med en midterlinje.
- Inddeling** Inddel eleverne i to hold, som er på hver side af midterlinjen.
- Materialer** Midterlinje, fx som en streg i gulvet, et tov eller lignende.
- Beskrivelse** Kampen går ud på at trække eleverne fra modstanderholdet over i sit eget land. Når det sker, skifter eleverne hold, altså land/side. Holdet kan med fordel danne en kæde (håndledsfatning) og på den måde komme længere ind i fjendeland for at erobre en modstander. Bagerste person skal dog opholde sig i eget land. Brydes kæden, mister man kontakten til sit hjemland, og alle uden for hjemlandet ryger i fjendeland, altså over på det andet hold/land. Dog ikke bagerste elev, som gerne skulle stå i eget land.

Se aktivitet



06

GUMMITROLD

- Opstilling** Marker en bane med helle-zoner i hver ende.
- Inddeling** Alle mod alle. Der vælges en eller to gummitrolde, som iføres overtrækstrøje.
- Materialer** Markeringsbånd eller overtrækstrøjer til gummitrolden(e).
- Beskrivelse** Gummitrold er en 'væg til væg'-fangeleg. Gummitrolden skal fange de andre elever, som løber frem og tilbage mellem helle-zonerne. Når de fanges af gummitrolden, bliver de til gummitroldens hjælpere. Hjælperne skal hjælpe gummitrolden med at fange de andre, men for at blive til gummitroldens hjælpere kræver det, at man bliver rørt af selveste gummitrolden. Derfor skal gummitroldens hjælpere fange og holde fast i klassekammeraterne, som gerne må prøve at komme fri, indtil de er blevet rørt af gummitrolden. Når hjælperne har fanget og har godt fast i en klassekammerat, skal de derfor råbe på gummitrolden 'Gummitrold, Gummitrold', som så kommer løbende og rører dem, de har fanget, hvorefter de så er gummitroldens hjælpere. Fangelegen fortsættes, til alle er fanget og blevet til hjælpere.

07

BRYDEREN FRA X (HJEMBY)

- Opstilling** Marker en bane med en helle-zone i hver ende. Jo bredere banen er, desto højere bliver intensiteten.
- Inddeling** Udpeg et antal brydere/fangere afhængigt af antal elever, banens størrelse og den ønskede intensitet. Bryderne markeres med overtrækstrøjer.
- Materialer** Kegler til markering af bane og helle-zoner samt overtrækstrøjer.
- Beskrivelse** Legen er en zone-til-zone-fangeleg, hvor eleverne skal løbe fra den ene helle-zone til den anden uden at blive fanget af bryderne. Når bryderne råber deres kaldenavn "Bryderne fra Allerød", skal alle elever løbe fra den ene helle-zone til den anden.
- Bliver en elev fanget undervejs, skal eleven gøre sig så tung som muligt, fx ved at stå tungt, gå ned i hug eller lægge sig på jorden. Bryderne skal herefter samarbejde om at løfte eleven fri af gulvet.
- Når eleven er blevet løftet, bliver eleven selv bryder og hjælper med at fange de øvrige elever i næste løb.
- Fortsæt legen, indtil alle elever er blevet brydere.

08

BULLDOG OG KØDBEN

- Opstilling** Tre elever danner en kreds og holder hinanden i hænderne. En elev udvælges til at være bulldog og står uden for kredsen. En elev i kredsen udvælges til at være kødben.
- Inddeling** Eleverne inddeles i grupper med fire i hver.
- Beskrivelse** Eleven, som er bulldog, skal forsøge at fange den elev, der er kødben. Eleverne i kredsen skal sammen beskytte kødbenet og undgå, at hunden får fat i det.



SLANGEN

Opstilling	Afgræns et område, hvor grupperne har plads til at bevæge sig.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med fem elever i hver.
Beskrivelse	Fire elever danner en slange ved at stille sig på række med hænderne på skuldrene af eleven foran. Den forreste elev er slangens hoved, og den bagerste er slangens hale. Den femte elev er fanger og placerer sig foran slangen. På signal forsøger fangeren at komme rundt om slangen og røre halen. Slangen skal samarbejde om at beskytte halen ved at bevæge sig fra side til side, uden at eleverne slipper hinandens skuldre. Når halen bliver fanget, skiftes rollerne: Fangeren går ind bagerst i slangen og bliver ny hale, mens slangens hoved bliver ny fanger.
Variation	Eleverne kan holde hinanden i hænderne i stedet for på skuldrene. Det giver slangen større bevægelsesfrihed. Alle fem elever kan danne én slange, hvor hovedet forsøger at fange sin egen hale. Lav flere slanger samtidig, hvor hvert slangehoved forsøger at fange de andre slangers haler.

THUNDER

Opstilling	Eleverne stiller sig med lidt afstand imellem hinanden.
Inddeling	Alle danser/kæmper med alle.
Materialer	Højtaler og Thunderstruck med AC/DC.
Beskrivelse	Thunderstruck sættes på. Når musikken spiller, skal eleverne løbe rundt og skubbe til hinanden, men hver gang der i musikken bliver sagt 'Thunder', skal de give en anden elev en high-five.
Variation	I stedet for high-fives, kan den laves med kram.

11

KREDSKAMP

Opstilling	Hver gruppe danner en kreds.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med 6 til 10 i hver.
Beskrivelse	En elev fra kredsen træder uden for kredsen og skal kæmpe sig ind i midten. Kredsen skal samarbejde om at holde eleven ude. Kan blive lidt voldsom, hvorfor det er en god idé at snakke om, 'hvordan vi gør hinanden gode i en kropsleg'.
Variation	I stedet for en kreds kan eleverne danne en række/kæde ved at holde om skuldrene på hinanden. Forreste elev skal bevæge sig gennem rækken i slalom – altså kæmpe sig igennem 'hvert led'. Når forreste elev er igennem det første led, starter næste elev. Når enden nås, indgår eleven i kæden ved at tage sidste elev om skuldrene.

12

TOVTRÆKNING

Opstilling	En midterlinje på jorden/gulvet. Tovet skal have en markering af midterlinje fx en snor. For at forhindre at holdene står for tæt på hinanden, kan der markeres et felt på hver side af midterlinjen på tovet, som viser, hvor eleverne må trække fra.
Inddeling	Inddel eleverne i to ligeværdige hold med udgangspunkt i højde og drøjde.
Materiale	Et tov, linje på gulvet og snore til afmærkning.
Beskrivelse	De to hold tager opstilling på hver side af midterlinjen med et godt greb i hver deres side af rebet og i lige afstand til midtpunktet på tovet. På underviserens kommando gælder det nu om at trække det modsatte hold over midterlinjen. Kan med fordel køres bedst af tre omgange.

NOTER



DANS

Her får du en lille smule inspiration til dans. Sidst i temaet får du links til forskellige danse, som findes på YouTube og Aktivetsdatabasen.dk.

01

RUDERDANS

Opstilling	Eleverne stiller op i en ruderform, hvor alle vender næsen samme vej.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med 4 i hver.
Materiale	Højtaler og musik.
Beskrivelse	Den forreste i ruderens spids bestemmer, hvordan der danses, og de andre følger med. Ruderdans minder om kongens efterfølger, men hvor man bliver på stedet med dansen som ramme. Når den første ikke kan finde på mere dans, vender vedkommende sig rundt, gerne som del af en bevægelse, hvorefter en ny står forrest i "spidsen" og dermed bliver den næste, der skal bestemme, hvordan der skal danses.
Variation	Brug gerne forskellig musik, som kan inspirere til forskellige bevægelser. Der kan også vælges et tema.

02

SPEJLINGSDANS

Opstilling	Eleverne stiller sig i to rækker parvis og ser på hinanden. En underviser står bagved eleverne på hver side af rækkerne. Herved kan eleverne i hver række se en underviser.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materiale	Højtaler og musik, som er god at danse til.
Beskrivelse	Der sættes musik på, og den ene underviser starter med at danse. Eleverne, der kan se underviseren (eleverne der står i modsatte række), spejler nu underviseren og danser på samme måde. Det gælder for eleverne om at spejle underviseren så godt, at de får deres makker til at danse på samme måde som underviseren. Når den ene underviser har danset lidt, så råbes "skift", og nu er det den anden undervisers tur til at danse, og den anden række, som skal overføre dansen til deres makker.
Variation	Brug forskellig musik. Hør om der er elever, der har lyst til at overtage underviserens position og finde på dansen. Kan også laves med en underviser ved, at rækkerne bytter plads, når underviseren siger "skift". Stil i stedet parrene skulder ved skulder, og nu skal de sammen spejle underviseren. Her spejler de hver halvdelen af underviseren. Den ene elev spejler højre side, og den anden elev spejler venstre side.

TREKANTSDANS

- Opstilling** Gruppen placerer sig, så de står i en trekant, mens de holder armene på sidemakkernes skuldre.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 3 i hver.
- Beskrivelse** Eleverne skal skiftevis hoppe med samlede ben frem og ind mellem de to andre i gruppen. Den første elev hopper ind mellem de to andre elever, mens de to andre elever hopper lidt sidelæns frem mod den første elev for at gøre plads til ham/hende. Dernæst er det den anden elev osv. Tempoet øges løbende.

Få et indtryk af, hvordan dansen laves her:



For at tilgå videoen og andre spændende øvelser skal der oprettes en gratis bruger på aktivitetsdatabasen.dk, hvilket kun kræver en mailadresse.

05

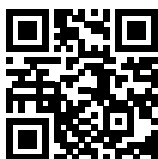
CHICKEN DJ DANCE

Opstilling Eleverne stiller sig med lidt afstand imellem hinanden.

Materialer Højttaler og DJ Chicken feat sættes på.
<https://youtu.be/mHjyZX-qzGw?si=K8RLIBJ0Z0I-Xtmc>

Beskrivelse Læreren viser dansen eller dansen sættes på, så eleverne kan se den på en skærm. Chicken DJ Dance er en dans, som har god intensitet, er skør og som får smilene frem.

Se dansen her:



06

STAMP ON THE GROUND

Opstilling Eleverne stiller sig med lidt afstand imellem hinanden.

Materiale Højttaler og Stamp on the Ground med Italobrothers.

Beskrivelse Læreren viser dansen eller dansen sættes på, så eleverne kan se den på en skærm. Stamp on the Ground er en dans, der virkelig kan skabe fællesskabsfølelse. Grundtrinene, som er det bærende element i dansen og som gentages mange gange, laves således:

- To spark frem med højre ben
- Et spark frem med venstre ben. Et spark tilbage med venstre ben.
- Fodskift med tramp.
- Herefter startes forfra med to spark på højre ben.

Se dansen her:



Se grundtrin her:



COTTON EYE JOE-FOLKEDANS

Opstilling	Eleverne stiller sig i to rækker parvis med 2-3 m imellem og ser på hinanden.
Inddeling	Eleverne inddeles i par.
Materiale	Højtaler og Cotton Eye Joe med Rednex.
Beskrivelse	Eleverne danser folkedans på to rækker overfor hinanden.

Dansen er simpel, og der må gerne opstå lidt kaos. Dansen er som følger:

Alle tager fire skridt frem mod midten og klapper makker i hænderne. Herefter tager alle fire skridt tilbage på rækkerne igen. Dette gøres to gange i træk.

Alle danser frem og tager en omgang i armkrog med makker og tilbage på række. Dette gøres to gange i træk. Først med højre arm og så med venstre arm.

Alle tager armene frem og lægger over kors og danser rundt om makker ryg mod ryg og tilbage på række. Dette gøres to gange i træk. Først højre rundt og så venstre rundt.

Par i den ene ende af rækkerne går sammen og tager hinanden i hænderne og danser ned mellem rækkerne, mens de andre i rækkerne klapper og tramper. Så snart et par er danset af sted igennem rækkerne, gør næste par det samme. Når et par har danset igennem hele rækken, stiller de sig op på række igen i den anden ende. Sådan fortsættes til alle par har danset ned gennem rækkerne. Når alle par er igennem, starter dansen forfra.

Variation Hvis der er elever, som ikke bryder sig om at danse ned gennem rækkerne, kan de to rækker i stedet tage hinanden i hånden og sammen tage otte side-steps til den ene side og derefter otte sidesteps til den anden side. Gentag to gange.

Få indtryk af dansen her:



Links til dansevideoer

Nedenfor finder du forskellige links til danse som inspiration. Eleverne kan blot følge videoerne, hvilket gør det nemt, men kræver såvel onlineadgang samt projektor og lyd til fremvisning. Eleverne kender meget vel andre videoer, som de kan lide at danse til.

Just Dance på YouTube



Eye of the Tiger
Eleverne danser 1&1

<https://www.youtube.com/watch?v=M0UUXpYXEPE>



Ghostbusters
Eleverne danser 3&3

<https://www.youtube.com/watch?v=RYgIVc5Jvjg>



Y.M.C.A.
Eleverne danser 4&4

<https://www.youtube.com/watch?v=KG9HF7NpgYw>



Waka Waka
Eleverne danser 4&4

<https://www.youtube.com/watch?v=CyfM2o0d0IE>

J Raphi på YouTube



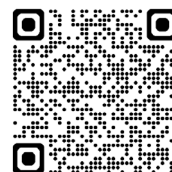
Follow the leader

<https://youtu.be/RxFwCI99X-eE?si=58eiBskM9TBjbRfk>



Cha Cha Slide Dance

https://youtu.be/_wMzLZfaOt-w?si=_qzkb6UvL7BOqG



Move it

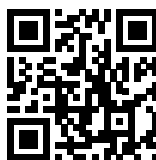
<https://youtu.be/Q0TIUuyLGk-w?si=sl9fYfAw8073NpFw>

Aktivitetsdatabasen.dk



Opvarmningsdans
Skolernes Motionsdag

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/skolernes-motionsdag/>



Bevægelsesbånd
power 1

<https://vimeo.com/444561450>



Bevægelsesbånd
power 2

<https://vimeo.com/444862475>

God inspiration

Der er i tidens løb udviklet meget forskelligt undervisningsmateriale.
Du finder også god inspiration til bevægelse, hvor pulsen kommer op her.



FIT first

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/mere-idraet-i-folkeskolen/fit-first>



Aktivitetsdatabasen

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/trekantdans/>

For at tilgå videoerne og andre spændende øvelser på aktivitetsdatabasen.dk, skal der oprettes en gratis bruger, hvilket kun kræver en mailadresse.

NOTER

AKTIVITETSHJULET

Figur 2: Aktivitetshjulet



Aktivitetshjulet er en model, som hjælper med at se og skabe nye muligheder under en aktivitet. For at sikre intensitet og for at involvere eleverne i så stort omfang som muligt opfordrer vi til at bruge aktivitetshjulet i PULS-undervisningen. At give eleverne medbestemmelse er en stærk motivationsfaktor, og samtidig udvikler eleverne deres kompetencer inden for aktivitetsudvikling.

Modellen beskriver pædagogiske og didaktiske greb til justering, som kan gøre aktiviteten endnu stærkere inden for en given målsætning. I PULS ønsker vi at få intensiteten op og skabe fællesskab.

Aktivitetshjulets midte er det centrale for PULS. Her arbejdes der blandt andet med intensitet, men det kunne også være fællesskab, kropslighed eller samarbejde m.m.

Aktivitetshjulets forskellige pædagogiske/didaktiske greb

Tid

'Tid' indeholder to sider, som er henholdsvis den udøvede tid og den faktiske tid. Den udøvede tid relaterer sig til måden, hvorpå kroppen bevæger sig, anskuet i et tidsperspektiv. Arbejder kroppen kontinuerligt eller intervalpræget? Arbejder kroppen langsomt eller hurtigt, altså med hvilken hastighed? Arbejder kroppen efter en bestemt rytme og et bestemt tempo, og er der bestemte kropsmønstre, som gentages på bestemte tidspunkter? Den faktiske tid relaterer sig til klokken og uret og kan måles i sekunder, minutter og timer. Hvor lang tid tager aktiviteten? Hvor lang tid går der fra og til, at man skal skifte fra A eller B i aktiviteten? Hvilken rolle spiller tiden (uret) i aktiviteten?

Eksempler på tiden i en aktivitet kunne være: "Bevæg jer, så hurtigt I kan", kontinuerligt løb ved middel hastighed, intervalpræget bevægelse i en fangeleg, at følge beatet i musikken, "vi spiller i 5 minutter" eller 2 omgange af 8 x (20-10) med indlagt pause på 1 minut mellem hvert sæt.

Retningslinjer

'Retningslinjer' dækker alt det, som deltagere kan, må og skal i aktiviteten – herunder sikkerhedsmæssige foranstaltninger. Retningslinjer er oftest knyttet direkte til de øvrige kategorier og kombinationer af disse. Hvad må deltagerne i aktiviteten og hvorfor? Hvad kan deltagerne i aktiviteten og hvorfor? Hvad skal deltagerne i aktiviteten og hvorfor? Er der særlige retningslinjer for henholdsvis kroppen, tiden, relationer, rekvisitter og/eller rummet? Skal der tages særlige hensyn til sikkerhedsmæssige foranstaltninger i aktiviteten?

Eksempler på retningslinjer kunne være: "Du må røre din makker hele tiden", "du må overhale venstre om", "når du har bolden, har du helle", "man må kun sige sit eget tal", "når musikken spiller, skal du danse igen", "alle inden for dit hold skal have rørt bolden, før der kan scores" osv.

Relationer

Kategorien 'Relationer' dækker over alt det, som er mellem de enkelte kroppe og deltagere i aktiviteten. Det er det, som samler eller adskiller, hæmmer eller forstærker, og kan både være synligt og usynligt for øje. Er der delinger og grupperinger i aktiviteten, evt. hvor mange og hvor store? Hvor mange deltagere gør A, og hvor mange gør B? Er der et særligt rollemønster i aktiviteten, og er dette fast, på tur og/eller dynamisk? Er der et med/mod-forhold i aktiviteten? Eksisterer der relationer på flere niveauer på samme tid, og hvordan påvirker disse hinanden? Indeholder aktiviteten bestemte formelle roller, og hvad er funktionen af disse? Er der bestemte synergier og afhængighedsforhold til stede i aktiviteten?

Eksempler på en aktivitets relationer kunne være: Alle mod alle, parvis, 4 hold af 5, forreste mand starter bevægelsen, forreste mand har bolden, den, der har trojen, er fanger osv.

Rum

Kategorien 'Rum' omhandler det fysiske aktivitetsrum, hvor aktiviteten foregår. Hvor stort er rummet, og hvilken form har det? Hvilke planer og dimensioner findes i rummet? Er underlaget jævnt, kuperet eller varieret? Er rummet konstrueret eller naturskabt? Er rummet åbent eller omgivet af eksempelvis vægge? Er rummet optegnet? Indeholder det store rum eller flere små rum, som har en særlig betydning for aktiviteten? Er der flere parallelle rum ved siden af hinanden, eller er der et unikt rum? Er rummet afgrænset, og kan det overskues af underviserne? Kan rummet ændres i løbet af aktiviteten? Hvad er særegent ved rummet, og spiller det en rolle i aktiviteten? Udgøres rummet af rekvisitter og/eller deltagere?

Eksempler på aktivitetsrum kunne være: En basketballbane, mellem de fire store træer i skoven, græsarealet på 30 x 30 meter, i skolegården ved muren, på legepladsen, fra A til B eller mellem kegler, som flyttes undervejs.

Rekvisitter

Kategorien 'Rekvisitter' dækker over alle løse genstande, som anvendes i aktiviteten. Hvilken type, form, vægt, overflade og fysisk udtryk? Er rekvisitterne ens, forskellige og/eller komplementære? Hvor mange i alt og hvor mange af hver? Er rekvisitten grundlæggende og fundamental for aktiviteten, eller er den det ekstra krydderi? Har rekvisitten en bestemt betydning? Vandrer rekvisitten rundt på eller mellem deltagerne?

Eksempler på rekvisitter kunne være: En/et bat, stav, hat, bold, plint, ring, trøje, kegle, telefon, kort, handske, stol, papir og blyant, musik, ærteposer, aqua-orme, reb, madras obs.

Krop

Kategorien 'Krop' dækker over alt det, som den enkelte krop gør i aktiviteten. Hvilke(n) grundlæggende bevægelse(r)? Hvilke(n) kropsbevidsthed og -udtryk er i spil? Hvilke kropslige færdigheder anvendes? Hvordan bruges balanceapparatet, musklerne, åndedrættet, kropsstammen, arme og ben? Hvordan sættes de forskellige sanser i spil: Skal der ses, røres, lugtes og føles? Skal kroppene arbejde grovmotorisk eller finmotorisk? Laver kroppen få eller mange bevægelser, og er de enkle eller sammensatte, åbne eller lukkede?

Eksempler på kroppen i aktivitet kunne være: At gå, løbe, hoppe, sparke, sidde, hinke, spurte, kravle, ligge eller danse. Disse kan så konkretiseres yderligere eller kombineres på kryds og tværs

REFERENCER

1. Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard K, Roos E, m.fl. Fysisk aktivitet: læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. Kbh.: Vidensråd for Forebyggelse; 2016.
2. Mads Hovgaard. Aktivitetsudvikling i idræt – innovation i praksis. 1. udgave. Bd. 2017.

NOTER



**ELEVERNE ER VILDE MED PULS, OG
LÆRERNE MÆRKER EFFEKTEN.**

HVAD SIGER ELEVERNE OM PULS

“PULS er den bedste opvarmning til at sidde stille”

“Jeg føler, at jeg går derfra i godt humør”

“Jeg synes, at jeg er mere engageret i timerne efter”

“Det er ret fedt, at vi leger”

“Dagene føles ikke så lange, når vi har PULS”

“Jeg synes vores fællesskab bliver styrket”

SÅDAN SIGER LÆRER OM PULS

”Vi ELSKER vores PULS-timer! Vi oplever en intensitet, som vi ikke genkender fra idrætsundervisningen. Vi ser sved på panden og røde kinder hos elever, som normalt ikke giver den gas, og så griner vi sammen. Hold nu op, hvor kan 2x30 minutter om ugen gøre en forskel.”

- Jane, lærer på Bryndum Skole