

Skolernes Motionsdag 2016 sætter **BOLDEN I FOKUS**

Rigtig god fornøjelse!

SKOLELERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Bog-bordtennis

Krav

Bordtennisborde eller almindelige borde. Forskellige bøger. Bordtennisbolde.

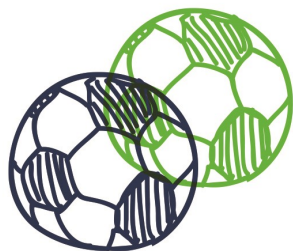
Beskrivelse

Alle elever udvælger en bog, de kan bruge som bat. Eleverne spiller nu mod hinanden med bøger som bat og almindelige bordtennisbolde. De kan spille kampe mod hinanden, eller spille rundt om bordet. Der kan udvikles forskellige regler og udfordringer, så lad fantasien få frit løb og inddrag eleverne i udviklingen.

Kan man score dobbeltpoint? Skal der en udfordring eller "straf" til, når modstanderen score point? Hvad sker der, når man ryger ud af "rundt om bordet"? Skal man lægge/stille sin bog på bordet, så det bliver sværere for de andre?



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Boldkontrol

Krav

Forskellige bolde, badebolde og balloner. Eleverne deles på mindre hold, fx 5-6 elever i hver gruppe.

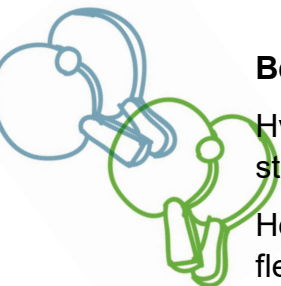
Beskrivelse

Hver gruppe får en ballon/badebold/bold. Holdene skal holde bolden i luften længst muligt ved at spille til hinanden. Alle starter samtidig.

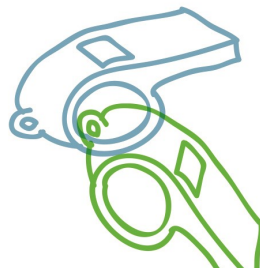
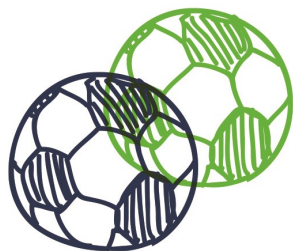
Holdene bestemmer selv, hvilken slags bold de starter med. De yngste kan fx starte med ballonen. Det gælder om at få flest mulige berøringer uden at bolden rammer jorden. Alle kropsdele må bruges.

Der kan laves forskellige regler, fx at én elev ikke må røre bolden to gange i træk, at bolden skal rundt til alle gruppe-medlemmer, at bolden skal rundt i en bestemt rækkefølge, at der er regler for hvilke kropsdele, eleverne må røre bolden med. Find selv på flere variationsmuligheder eller lad eleverne være med til at bestemme, hvilke regler, der skal gælde.

Læg op til at eleverne udfordrer sig selv.



dansk
skoleidræt



TrygFonden

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

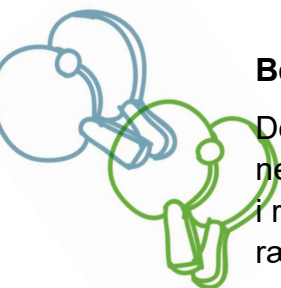
Bowling

Krav

Bolde, tomme mælkekartoner eller 1½-2 liters flasker med 3-5 cm sand i bunden.

Beskrivelse

Der stilles "kegler" op som på en bowlingbane, hvor antallet kan variere alt efter deltagerens alder eller evner. Deltagerne placeres sig i passende afstand fra keglerne, der nu skal væltes med bolden ved at trille den langs jorden. Den første i rækken stiller sig bag keglerne og er klar til at rejse dem op igen, og klar til at tage bolden med tilbage til den næste i rækken. Den elev, der lige har skudt, løber hen bagved keglerne.



dansk
skoleidræt



TrygFonden





Aktivitet

Brug muren - sparke til muren - 7stjerne (fra legepatruljen.dk)

Krav

Fodbolde, tennisbolde. Mindre grupper fra 2-8 deltagere.

Beskrivelse

Sparke til muren: Man står på række og skiftes til at sparke en bold op af en mur. Kommer man til at røre bolden to gange, dør man og skal stille sig op af muren med spredte ben. Man kan nu blive befriet ved, at én sparker bolden mellem benene på en. For de lidt mere hårdføre kan man aftale at "befri" ved at ramme dem ved muren. Det er en god idé at aftale, at man ikke må skyde over knæhøjde.

7stjerne: man kaster tennisbolden op på muren på bestemte måde og et bestemt antal gang.

7 gange kastes bolden op på muren og gribes igen i luften.

6 gange kastes bolden op på muren og skal ramme jorden én gang, inden den gribes igen.

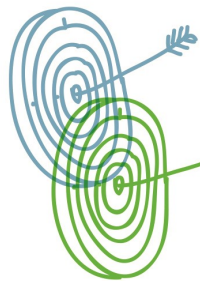
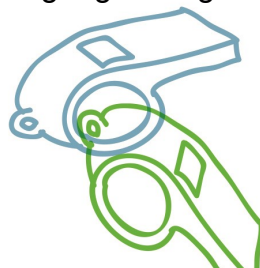
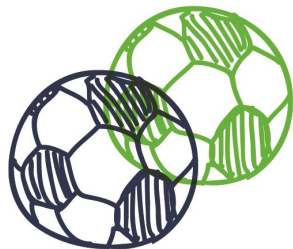
5 gange kastes bolden i jorden og skal ramme muren, inden den gribes i luften.

4 gange kastes bolden under det ene ben og op på muren, inden den gribes i luften.

3 gange kastes bolden op på muren, man klapper i hænderne foran kroppen, inden boldes gribes i luften.

2 gange kastes bolden op på muren, man klapper i hænderne foran og bagved kroppen, inden bolden gribes i luften.

1 gang kastes bolden op på muren, man drejer en omgang om sig selv, inden bolden gribes i luften.



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

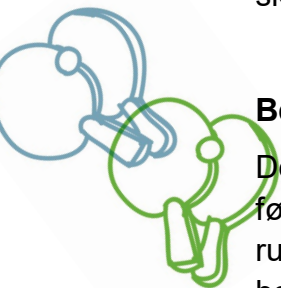
Crazy krocket / Magisk minigolf

Krav

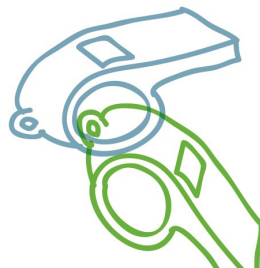
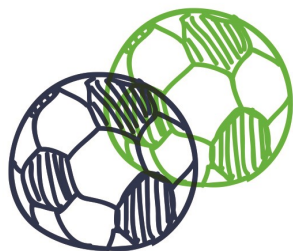
Krocketkøller og krocketkugler eller golfkøller og bolde, buer. Udeområde omkring skolen, fx legeplads, grønt område, skov, stier, sand, vand eller lign. Spillet kan spilles alle steder. Jo mere "crazy" området er, jo bedre.

Beskrivelse

Deltagerne udstyres med en kølle og en bold/kugle. Der laves en bane i området, som eleverne skal rundt på. De kan følges i mindre grupper og skiftes til at slå. Banen skal gerne være "crazy" og fx have buer op eller ned af bakken, op af rutschebanen, i sandkassen osv. Som underviser kan du forberede banen inden tiden eller lade eleverne lave deres egen bane, hvor de i små grupper har ansvaret for forskellige udfordringer.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Disc golf

Krav

Golfdiscs (frisbee's kan også bruges), kurve, hulahopringe eller lignende som kurv. Alle kan være med – man kan både spille i hold og enkeltvis.

Beskrivelse

Disc golf kan betegnes som en afart af traditionel golf, men golfkøllen og golfkuglen er udskiftet med en specialdesignet frisbee: golfdiscen. Selve hullet, som skal rammes, er erstattet med en specialdesignet Disc golf-kurv. Det gælder om at kaste golfdiscen ned i kurven på færrest mulige kast. Spillet kan spilles både inde og ude.

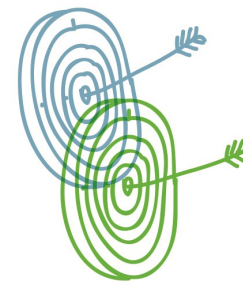
Banen består af en række huller (kurve e.l.) placeret i et område, så kan man gå fra et hul til det næste. Ved hvert hul er der givet et tee-område, hvor man skal starte fra. Spillets mål er at gennemspille en bane ved at bruge færrest mulige kast. Man kaster fra det sted, hvor discen lander efter forrige kast. Man kan først gå videre til næste hul, når man har ramt i mål på det foregående hul. Scoren bestemmes ved at tælle alle spillerens kast på hvert hul og lægge dem sammen. Vinderen er den spiller, der gennemfører banen med lavest score, altså ved at bruge færrest kast.

Hulahopringe kan hænges op ved brug af strips e.l. og fungerer som mål, dog skal det være muligt for discen at passere gennem hulahopringen. Dansk Disc Golf Union stiller skolepakker til rådighed for udlån – læs mere på www.ddgu.dk, under Spil disc golf og Skolepakker. På denne hjemmeside kan der også findes inspiration og flere regler.

dansk
skoleidræt



TrygFonden





Aktivitet

Død eller levende bold (fra legepatruljen.dk)

Krav

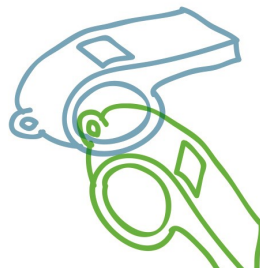
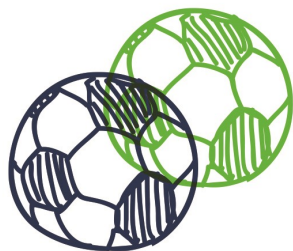
To forskellige bolde. Kegler til markering af banen. 15-25 deltager.

Beskrivelse

Der spilles med to forskellige bolde, som skal være meget lette at kende fra hinanden. Hvis man bliver ramt af bold 1, dør man, og skal sætte sig ned på jorden. Denne bold skal kastes med hænderne fuldstændig, som man har lyst til.

Bold 2 bruges til at gøre de døde levende med. Bolden kastes hen til en død, der så bliver levende. Man bliver dog først levende, når man har kastet bolden videre til en anden død. Bolden skal bevæge sig lavt hen over jorden.

Legen kan være forvirrende for de mindste elever. Giv evt. boldene navne: "Dræber-bolden" og "Frelser-bolden" eller lignende, så kan de bedre huske, hvad de kan.





Aktivitet

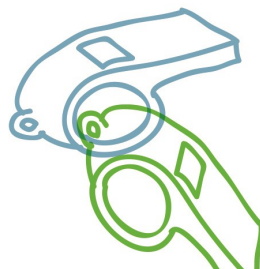
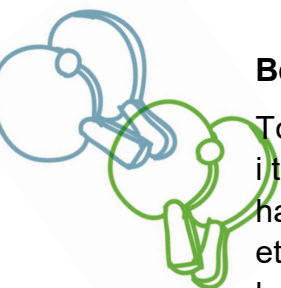
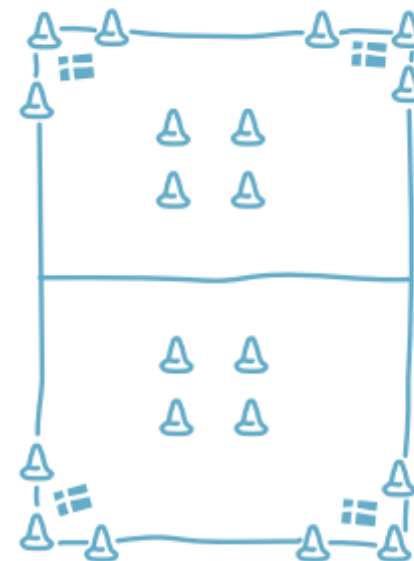
Faneleg

Krav

Kegler, overtrækstrøjer. 2 hold af 10-20 elever på hvert hold.

Beskrivelse

To hold kæmper mod hinanden. Det ene hold får overtrækstrøjer på. Terrænet inddeles i to halvdele med en tydeligt markeret grænse imellem, og de to hold tildeles hver sin halvdel af terrænet. På hvert af de to landområder antydes vha. kegler to faneborge og et fængsel på hver 3x3 m (eventuelt større eller mindre, afhængigt af legens udvikling). I hver faneborg anbringes en fane, som fx kan være en overtrækstrøje eller et håndklæde. Herefter erklæres der krig, hvor det gælder om at stjæle hinandens faner. Når man angriber ind i modstanderens landområde, kan man risikere at blive fanget og sat i fængsel. Bliver angriberen blot rørt af en forsvarer, skal han følge frivilligt med i fængsel. Forsvareren må ikke opholde sig i faneborgen eller i fængslet, da de ellers kan sidde og 'ruge' på fanen eller fangerne. Hvis det lykkes en angriber at erobre en fane, skal den bringes over midterlinjen til eget territorium. Det er muligt at befri medlemmer på ens eget hold ved at klappe dem i hånden i fængslet. Det er selvfølgelig farefuldt, da man risikerer selv at havne i fængslet. Begge faner er erobret, når de er blevet løbet over midterlinjen, hvorefter legen er færdig.



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Flagfootball (fra gameboosters.dk)

Krav

To hold med mindst 5 på hvert hold. Overtrækstrøjer eller markeringsbånd som flag. Kegler til markering af banen. Størrelsen af banen afhænger af antal deltagere. Amerikansk fodbold eller en anden bold.

Beskrivelse

Banen markeres med kegler og i hver ende markeres en målzone. Alle spillere sætter to 'flag' i buksekanten – et i hver side. De må ikke bindes fast, men være synlige og kunne trækkes ud. Det ene hold starter med bolden i egen målzone, og spiller bolden fremad. Man har i alt fire forsøg til at bringe bolden over midten. Et forsøg gælder, til man er blevet 'taklet'. Man takler ved at hive modstanderens 'flag' ud af buksekanten. Når man er taklet, stopper spillet, og man stiller op på række med modstanderholdet overfor på det sted, hvor taklingen skete. Det taklede hold har stadig bolden til i alt fire forsøg. Lykkes det at få bolden over midten inden for fire forsøg, får man fire nye forsøg til derefter at score. Man scorer ved enten at løbe bolden ind i målzonen (uden at blive taklet) eller ved at gribe bolden i målzonen. Lykkes det ikke at få bolden over midten (eller ind i målzonen) inden for de fire forsøg, afleveres bolden til modstanderholdet, som nu fra egen målzone skal forsøge at spille bolden frem til scoring.

Kropstaklinger er ikke tilladt - der må kun takles ved at hive flaget ud af buksekanten på den spiller, der har bolden. Man kan kun takle spilleren med bolden. Bolden må kun kastes fremad én enkelt gang mellem hver takling, men bolden må altid løbes frem eller kastes bagud. Hvis man når over midten, tælles forsøgene forfra - man har altså hverken mere eller mindre end fire forsøg til at nå målzonen – også selvom man ikke har brugt sine fire forsøg til at nå midten. Ved scoring byttes målende, og det andet hold får bolden.

Alternativer: Når ens flag er taget, skal man stå stille, og man har så tre sekunder til at aflevere bagud til en medspiller - i stedet for at stoppe spillet og stille op på række. Bolden må frit kastes både frem og tilbage – det gør spillet lettere, men også hurtigere.

dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

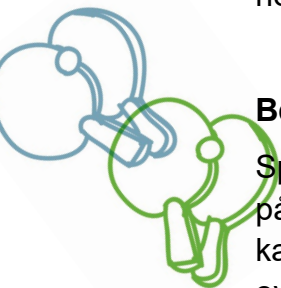
Floorball

Krav

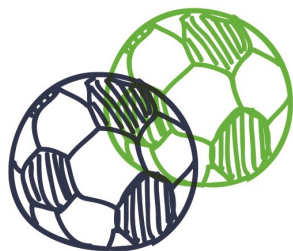
To hold med 6 spillere på hvert hold - en målmand og 5 markspillere. To hockeymål eller kegler til at markere målene, hockeystave og hockeybolde. Banen er typisk en halv håndboldbane.

Beskrivelse

Spillet sættes i gang med faceoff ved midten. En faceoff foregår ved, at en spiller fra hvert sit hold står over for hinanden på hver sin side af midten. Dommeren sætter spillet i gang ved at kaste bolden midt mellem de to spillere, som så skal kæmpe om bolden. Øvrige spillere skal stå minimum to meter væk. Kropskontakt er ikke tilladt. Staven må aldrig løftes over hoftehøjde. Det er ikke tilladt at slå, løfte eller låse modstanderens stav. Det er ikke tilladt at kaste med staven efter bolden. Man må ikke gribe eller heade til bolden. Det er ikke tilladt at aflevere eller score med foden. Alle forseelser, der indebærer fare for modspillere, udløser straffe. Ved grove regelovertrædelser gives rødt kort for resten af kampen. En erstatningsspiller må indsættes. Ved scoring gives bolden op ved midten eller ved faceoff. Der må spilles bag om målene. Hvis et hold skyder bolden uden for banen, sættes spillet i gang med slag fra modstanderhold ved sidelinjen.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Fodboldgolf

Krav

En fodbold til hver elev. Cykeldæk eller hulahopringe.

Beskrivelse

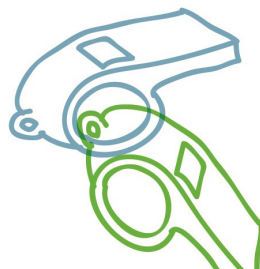
Man kontakter en cykelsmed og spørger pænt, om man kan få ca. 12 gamle cykeldæk. Cykeldækkene spredes ud over et grønt område med ca 10-15 meter imellem "hullerne". Hvert hul bliver markeret med et nummer, og legen er herefter parat til start.

Børnene går sammen to og to og "potter" mod hinanden. Man sparker med en fodbold mod hul 1. Til de yngste elever vil vi anbefale en plastikbold. Det gælder nu om at bruge færre spark end sin makker for at vinde hullet og komme foran 1-0. Fodbolden skal ligge i cykeldækket, før bolden er i "hul".

Lav banen i forskelligt terræn, så der er udfordringer til alle.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Fodboldrundbold

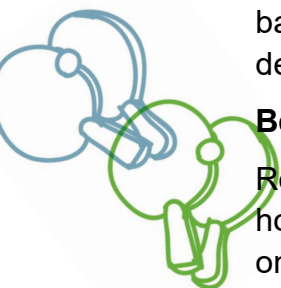
Krav

Kegler, spyd, fodbold, håndboldbane og 2 mål med net. Spilles på en håndboldbane, og er oplagt til en klassesdyst. I en passende afstand ca. 5-10m fra det ene håndboldmål stilles en masse kegler og spyd tilfældigt op med afstand imellem. Der laves to løbebaner, hvor den korte er til midterlinjen af håndboldbanen og rundt, mens den lange er hele håndboldbanen rundt. Rammer man en kegle direkte giver det 10 point, og træffes et spyd direkte giver det 25 point. Klasserne deles nu i et inde- og et udehold.

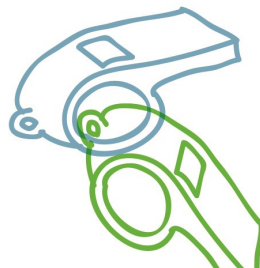
Beskrivelse

Regler for indeholdet: Fodbolden skal ligge på jorden ved udsparksstedet. Bolden må ikke røres efter udspark, og udeholdets deltagere må ikke på nogen måde generes i deres forsøg på at sparke bolden ind i håndboldmålet – også selv om udeholdet ikke rammer håndboldmålet. Der må under ingen omstændigheder dækkes for målet. Alle må løbe hele tiden. Den lille bane giver 1 point, mens den store giver 2 point. Rammer indeholdet en kegle, et spyd eller håndboldmålet i den modsatte ende, uden at bolden berører en fra udeholdet giver det henholdsvis 10, 20 eller 50 point til indeholdet. Gribes bolden af udeholdet, 'dør' den elev, der sparkede samt de elever der er i løb. Eleverne der løber er med det samme med i spillet igen, men skal dog begive sig tilbage til det udgangspunkt, de kom fra. Ved tre døde skiftes der. Efter at have sparket er eleverne tvunget til at løbe en lille eller en stor omgang.

Regler for udeholdet: Det gælder om hurtigst muligt at få sparket bolden ind i håndboldmålet, hvor indeholdet står. Når bolden rammer netmaskerne, er spillet lukket ligesom i rund- eller langbold. Det er tilladt for udeholdet at parere med hænderne eller gribe udsparket, men i det øjeblik fodbolden berører jorden, må den kun sparkes eller heades mod jorden – aldrig kastes. Det er tilladt for udeholdet at spærre for kegler, spyd og håndboldmålet på banen og derved forhindre indeholdet i at få de mange point, når bolden sparkes ud i marken.



dansk
skoleidræt



TrygFonden

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Fodboldtennis (fra gameboosters.dk)



Krav

To hold med 2-8 deltagere på hvert hold. Fodbold. Net eller evt. en streg på gulvet. Kegler til markering af banen.



Beskrivelse

Fodboldtennis spilles mellem to hold – ét på hver side af et net /streg på midten af banen.

Banen er cirka på størrelse med en badmintonbane, og nettet skal være ca. en meter højt. Man spiller som i tennis frem og tilbage over nettet/stregen ved at sparke til bolden.

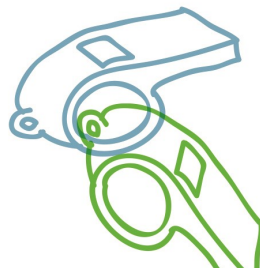
Bolden må kun røre jorden én gang mellem hver medspiller. Hvis bolden rører jorden mere end én gang, er bolden tabt og går over til modstanderholdet. Max tre spillere må røre bolden, inden den skal sendes over på modstanderens banehalvdel igen. En spiller må jonglere med bolden lige så mange gange, han/hun kan. Der spilles bedst af tre sæt - et sæt går til 10 point, men sættet skal vindes med mindst to point. Et hold kan kun få point, når man 'server' – altså starter med bolden. Alle kropsdele, som er tilladt i almindelig fodbold, må bruges.



Alternativer: Bolden må ikke røre jorden mellem spillerne (gør spillet sværere). Man har kun én berøring per person, inden bolden skal sendes over nettet eller videre til en medspiller (gør spillet sværere). Man får point, når man vinder en bold, uanset om man server eller ej (kampen er hurtigere slut).



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



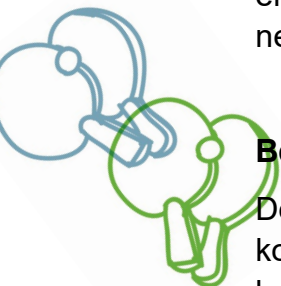
Aktivitet

Frisbee-freegoal (fra gameboosters.dk)



Krav

To hold med 3-6 spillere på hvert hold. Hvis der er for mange spillere på banen, kan der spilles med udskiftere. Dem der er ude, skal løbe en runde rundt om banen for at komme ind igen. Frisbee, overtrækstrøjer, evt. kegler til at markere banen, kegler eller hulahopringe til mål. Banens størrelse afhænger af deltagerantallet, fx en badminton- eller volleybane.



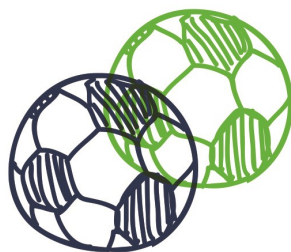
Beskrivelse

Der gælder om for de to hold at score flest mål. Fire mål skal placeres på banen, ét ved hver sidelinje, men så man kan komme hele vejen rundt om målet. Hvis ikke man har hulahopringe, kan man bruge fire kegler til at danne en firkant, eller forme et sjippetov til en cirkel. Man scorer ved at modtage frisbee'en inde i målet. Holdet skal have haft tre berøringer i træk, før der kan scores. Det samme mål må ikke bruges til scoring to gange i træk.

Ingen kropskontakt, det vil sige at man kun erobrer frisbee'en i luften eller når den ligger på gulvet. Når man scorer lægges frisbee'en på jorden i målet, og det andet hold giver op derfra. Kastes der ud over sidelinjen, er frisbee'en tabt og det andet hold har indkast.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Halli hallo (fra legepatruljen.dk)

Krav

En bold pr. gruppe. 4-8 elever i hver gruppe.

Beskrivelse

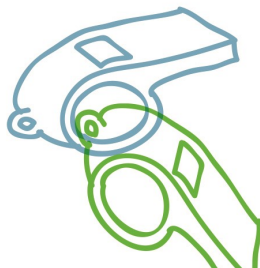
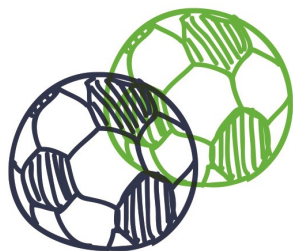
Gruppen stiller sig på en række, undtagen én elev. Denne elev står et par meter derfra, og tænker på et navn. Eleven siger nu fx "Et drengenavn med P" – og kaster samtidig bolden til den første i rækken. Den elev på rækken, der modtager bolden, skal nu forsøge at gætte det navn, der er tænkt på. Eleven med bolden svarer f.eks. "Per" og kaster bolden tilbage. Gættes der forkert, kaster spørgeren til den næste i rækken osv. Er det helt umuligt at gætte, må spørgeren give et bogstav mere.

Når det rigtige navn gættes, slår spørgeren bolden hårdt i jorden eller kaster den højt op i luften og råber "Halli!" – hvorpå han spæner af sted. Den, som gættede rigtigt, skal hurtigst muligt gribe bolden, og når han har den, råber han "Hallo!", og den, der løber, skal stoppe straks.

Den, som har bolden, må nu tage tre skridt og en spytklat. Fra spytklattens nedslagspunkt gælder det om at kaste bolden ned i den andens arme, der er formet som en ring. Hvis det lykkes, skal den, der har kastet, være udenfor rækken og tænke på et nyt navn. Hvis ikke, skal den anden være udenfor rækken en gang til.

Brug også andre kategorier end navne. Fx dyr, lande, floder, mærker, hold, men pas på ikke at gøre det for svært.

dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Hulahop fodbold

Krav

En fodbold til hver elev. Mange hulahopringe. Stort areal, græs eller hal. Ghettoblaster og musik med gang i.

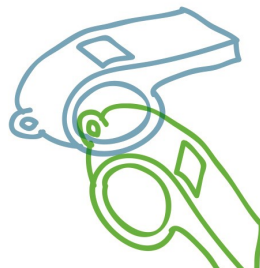
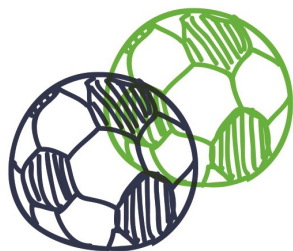
Beskrivelse

Alle hulahopringe spredes ud i området. Eleverne dribler rundt mellem hulahopringene og hinanden med hver deres bold, mens musikken spiller. Når musikken stopper skal elever hurtigt dribble hen til en hulahopring og stå med foden og bolden inde i ringen. Når musikken spiller, dribler eleverne rundt, når musikken stopper dribler eleverne hen til en ring. Aktiviteten fortæller sådan. Underviseren fjerner hulahopringene undervejs, så der til sidst er en eller to tilbage.

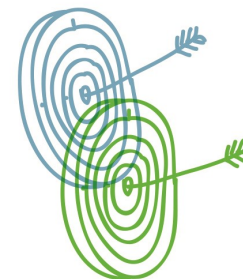
Når eleverne dribler får de forskellige opgaver undervejs. Fx at øve temposkift, retningskift, trække bolden med sig, dribble skiftevis med højre og venstre fod, lave finter.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



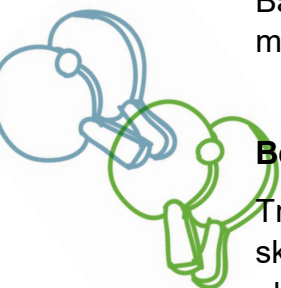
Aktivitet

Human airhockey (fra gameboosters.dk)



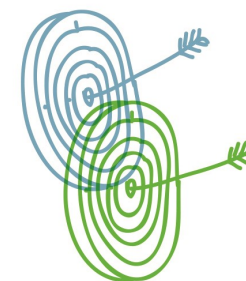
Krav

To hold med 3-8 deltagere på hvert hold. En frisbee, kegler til markering af mål, overtrækstrøjer, evt. knæbeskyttere. Banens størrelse afhænger af deltagerantallet – men en halv håndboldbane er passende. To kegler i hver ende skal markere de to mål (se tegning).



Beskrivelse

Træk lod om, hvilket hold der starter. Dette hold giver herefter frisbee'en op fra midten. Man spiller hinanden ved at skubbe til frisbee'en med hænderne, så den glider hen over gulvet. Man takler ved at blokere frisbee'en i en aflevering eller ved at skubbe til den, mens modstanderen har den. Man scorer ved at sende frisbee'en over målstregen hos modstanderholdet. Efter scoring gives frisbee'en op fra midten af det hold, der blev scoret mod.



- Frisbee'en skal være i kontakt med gulvet hele tiden.
- Spillerne må gerne rejse sig og løbe rundt, men skal ned på gulvet for at spille frisbee'en videre.
- Man må ikke sparke til frisbee'en.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

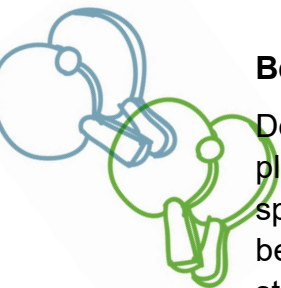
Høvdingebold

Krav

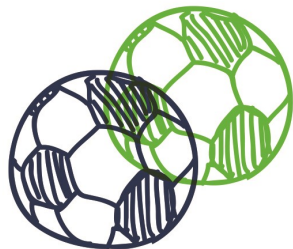
Kegler, blød skumbold eller høvdingebold. 14-20 elever. Ved flere deltagere kan der med fordel spilles på flere baner.

Beskrivelse

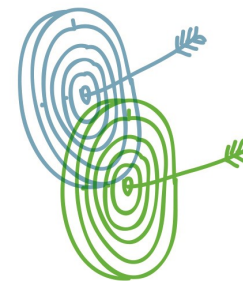
Der spilles to hold mod hinanden med 7 spillere på hvert hold (max 3 udskiftere). Hvert hold vælger en høvding, som placeres i eget felt bagerst på banen. Bolden gives op på midten som et dommerkast. Det gælder om at ramme modspillerne med bolden. Bliver man ramt er man 'død' og går ud. Lykkes det at gribe en bold, dør kasteren – og samtidig befries den første 'døde' på griberens hold. Når bolden ryger ned til høvdingens felt, må høvdingen skyde efter modstanderne. Høvdingen kan ikke selv blive skudt. Når alle spillerne på det ene hold, på nær høvdingen, er døde, forlader høvdingen sit felt ('Høvdingevandring'), og går ned på sit holds banehalvdel for at spille som alle andre, dog med den undtagelse, at høvdingen ikke kan befri sine medspillere ved at gribe bolden. Når alle markspillere og høvdingen på et hold er døde, er sættet slut. Der spilles to sæt per kamp. Det hold, som vinder begge sæt, har vundet kampen. Hvis holdene vinder et sæt hvert, spilles der 'Høvdinge-duel', hvor de to høvdinge spiller mod hinanden, indtil en af høvdingene bliver ramt.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Håndbold tatoo

Krav

Fire kegler, to bolde (fx bløde streethåndbolde). 12-24 elever.

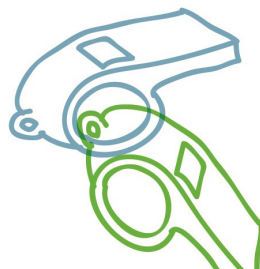
Beskrivelse

De fire kegler placeres i en firkant med 8-12 meters afstand. Eleverne fordeler sig bag de fire kegler. Grupperne spiller sammen diagonalt, på kryds og skal holde øje med hinanden ved aflevering og løb. Den første elev i gruppen skal aflevere bolden i løb til den modsatte diagonale gruppe og løbe om bag ved denne.

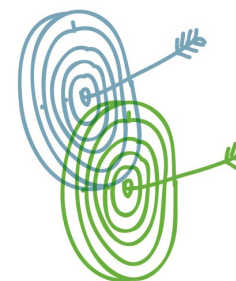
Eleverne opfordres til at øve og udvikle deres afleveringer til hinanden. Fx høje afleveringer, bløde bolde, hårde bolde, direkte afleveringer, korte og lange, lette og svære afleveringer, kaste til højre og løbe til venstre.



dansk
skoleidræt



TrygFonden





Aktivitet

Håndhockey (fra gameboosters.dk)



Krav

To hold med 3-6 spillere på hvert hold. Skumbold, overtrækstrøjer, 4 kegler til markering af banen. Banens størrelse kan variere alt efter deltagerantal, fx en badmintonbane eller en volleybane.

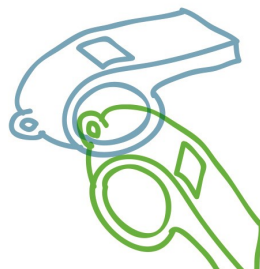


Beskrivelse

Spillet minder om hockey bare uden stave og med en anden bold. Bolden spilles langs jorden og man bruger sin arm som stav. Man scorer i et keglemål placeret på en baglinje, eller bare ved at skyde bolden ud over baglinjen. Hvis modstanderen parerer med benene, skal vedkommende uden for banen og lave en straf fastsat inden spillets start.

Bolden må gribes i luften. Man spiller videre ved at lægge bolden på jorden, der hvor man greb den. Man må ikke parere med ben og fødder - gør man det, skal man forlade banen, og må først komme ind igen, når man har udført en "straf" eller når det andet hold har scoret eller efter et bestemt tidsrum (fx 30 sekunder). Lav klare aftaler om reglerne inden spillet starter. En straf kunne fx en løbetur rundt om banen, 10 mavebøjninger, 10 jongleringer. Straffen aftales inden kampen går i gang og ergældende hele tiden.

Ved indkast skal bolden lægges på jorden og slås i gang med hånden.



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Jorden rundt med basket (fra gameboosters.dk)

Krav

Basketbolde, basketkurv, markering af spots (kegler e.l.). Maksimalt 15 deltagere per kurv.

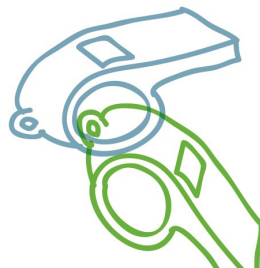
Beskrivelse

"Jorden rundt" går ud på at score fra flest mulige og forskellige positioner rundt om på basketball-banen. Rundt på banen er der lagt markeringer ud, hvor man kan score fra (spots). Nogle spots kan placeres tæt på kurven, andre længere væk. Antallet af spots ligger ikke på forhånd fast, og det gør deres placering heller ikke. Placeringen af spots må ikke ændres, når først spillet er i gang. Hver scoring tæller 1 point – vinderen er den, der har flest point, når man har været 'Jorden Rundt'.

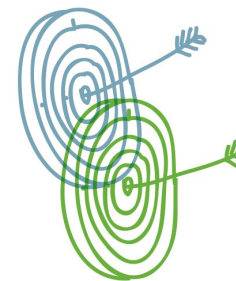
Alternativer: Antal point ved scoring kan varieres, alt efter hvor tæt/langt fra et spot er placeret. Man kan spille på tid, eller man kan spille først til 10, 20 eller et andet antal point.



dansk
skoleidræt



TrygFonden





Aktivitet

Jægerbold (fra gameboosters.dk)



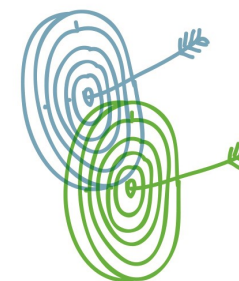
Krav

To hold med 5-15 deltagere på hvert hold. Mange bolde, gerne én til hver elev på det ene hold. 6 kegler.



Beskrivelse

Banen er et stort firkantet område med et felt i hver ende, som markeres ved hjælp af kegler. Det ene hold er jægere og fordeler sig med bolde i de to endefelter. Det andet hold er kaniner og stiller sig ud for midten i den ene side af banen. Det gælder nu for kaninerne om at indsamle så mange point som muligt ved at løbe over midten uden at blive ramt af jægerens 'skud' (bolde). For jægerne gælder det selvfølgelig om at få ramt kaninerne så hurtigt som muligt. Når en kanin rammes, 'dør' den. Når alle kaniner er ramt, byttes roller - dvs. jægerne bliver kaniner og omvendt. Spillet slutter, når begge hold har været kaniner.



Kaninerne får 1 point for hver kanin, der løber over midten uden at blive ramt. Jægerne må kun skyde fra endefelterne. Hvis en bold bliver liggende ude på banen, må jægerne hente bolden tilbage til endefelterne. Vinderholdet er det hold med flest point, når legen slutes.

Variation: Man kan opstille regler om, hvordan kaninerne skal bevæge sig: Løbe, hoppe, hinke osv. Man kan spille runder på tid, så kaninerne ikke dør, når de bliver ramt. De får dog ikke point for den tur, hvor de blev ramt. Pointene tælles sammen, når tiden er gået, og der byttes roller. Det gør legen lidt mere aktiv.





Aktivitet

Kidsvolley

Krav

Volleynet, børnevollybold. Det anbefales at arbejde med 4 spillere på hvert hold. De officielle øvelser og spil til Kidsvolley kan rumme op til ca. 24 elever. Reglerne for Kidsvolley knytter sig til fem niveauer. Derfor henvises til hjemmesiderne www.skolevolley.dk og www.kidsvolley.net, hvor reglerne er beskrevet.

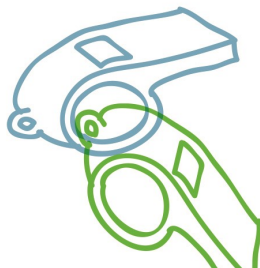
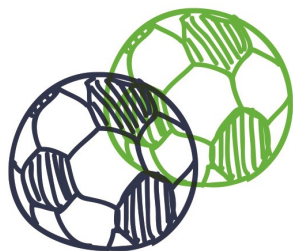
Beskrivelse

Kidsvolley er specielt udviklet til begyndere i alderen 5-12 år. Spillet går fra kaste- og gribebevægelser frem til volleykast og slag, der ender ud i det færdige volleyballspil. I Kidsvolley arbejdes der på fem niveauer, og fælles for alle niveauer er, at der spilles med 4 elever på hvert hold og en børnevollybold.

Kaste og gribe, 1.-2. kl.

To og to sammen. Bolden kastes over nettet og gribes af makkeren, som står på den anden side af nettet. Der kastes frem og tilbage, indtil bolden berører jorden. **Variationer.** Når bolden er kastet, skal man ned og røre gulvet med hænderne, inden man skal gribe bolden igen. Når bolden er kastet, skal man hen og røre nettet, inden man skal gribe bolden igen. Når bolden er kastet, skal man hen og sætte én fod uden for én af sidelinjerne, inden man skal gribe bolden igen.

Eleverne øver med sig selv. Kast bolden op mellem benene og gribe den igen. Kast bolden siddende på begge knæ. Stå op og gribe bolden igen. Kast bolden op bag ved ryggen og gribe den igen. Kast bolden op og gribe den, mens det ene knæ rører jorden. Kast bolden op og gribe den med armene strakt over hovedet. Bevæg bolden rundt om mave/ryg, uden at bolden falder på jorden.



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Kinesisk rundbold (fra legepatruljen.dk)

Krav

Bolde i forskellige størrelser, evt. ærteposer. 10-20 deltager.

Beskrivelse

Alle mand stiller sig i en stor rundkreds, med ca. 1,5 m. afstand. Én starter med at kaste bolden videre til den næste, og så igen til den næste. HVIS en person IKKE griber bolden, skal vedkommende samle bolden op og aflevere til den person, som han/hun rigtig skulle have haft kastet videre til, og derefter løbe hele vejen rundt om rundkredsen. Samtidig skal de, der er tilbage i rundkredsen, skynde sig at få kastet bolden hele vejen rundt i rundkredsen, inden personen, der løber, når tilbage på sin egen plads. Hvis personen, der løber, ikke når tilbage, må han/hun løbe en runde mere, og sådan fortsætter man. Maks. tre omgange. MEN hvis personen, som løber, når tilbage på sin egen plads inden bolden, kaster personen bare bolden videre til den næste person. Og sådan kan legen fortsætte, indtil man ikke gider mere.

Er deltagerne gode til at gribe, kan I prøve med flere bolde på én gang. Er deltagerne rigtig gode, skal alle klappe hver gang, der er én der løber. Prøv med forskellige størrelser og typer af bolde.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Kongebold (fra gameboosters.dk)

Krav

En skumbold. Fra 16 deltagere.

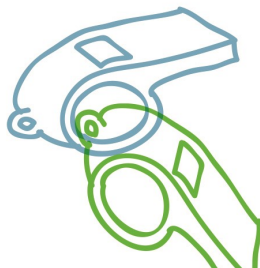
Beskrivelse

Alle stiller sig i en stor rundkreds. Fire personer går ind i midten. Det gælder nu for deltagerne i kredsen om at ramme de fire personer i midten med bolden. Når man rammes med bolden, 'dør' man – den sidste tilbage udnævnes til 'konge'. Herefter er det fire nye personer, der skal i midten og forsøge ikke at blive ramt. Igen udnævnes den sidste person til konge. Når der er spillet fire omgange, og der er fundet fire konger, spiller de fire konger finale på samme måde. Vinderen udnævnes til 'kejsler', og spillet er slut.

Personerne, der danner rundkredsen, må spille sammen, men må ikke flytte sig væk fra rundkredsen med bolden. De fire personer i midten må frit bevæge sig indenfor rundkredsen for at undvige bolden. Når man bliver ramt og dør, stiller man sig ud i kredsen.

Alternativ: Kan spilles, hvor personerne i rundkredsen må bevæge sig rundt i kredsen (fx sidehop). Kan spilles med flere bolde, hvis det er for nemt at undvige. Kan udvides med endnu en runde, så man skal finde fire kejslere, der så kæmper om at blive 'hersker'.

dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

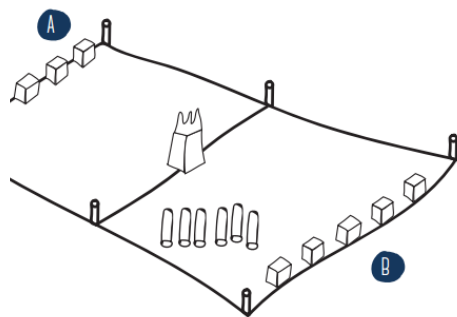
Kubb/Kongespil

Krav

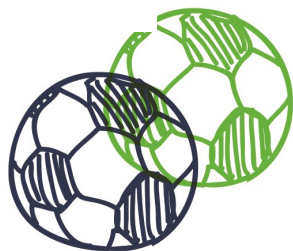
Et spil Kubb/Kongespil per bane. Baner i størrelsen 5*8 meter. To hold per bane. Hvert hold består af 2-4 spillere.

Beskrivelse

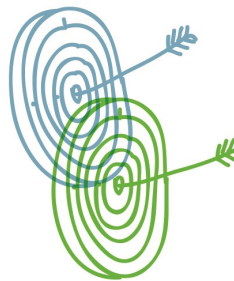
Holdet stiller sig bag sine respektive kubber. Holdet der starter afgøres ved, at en spiller fra hvert hold kaster en pind mod Kongen. Det hold, der placerer en kastepind nærmest Kongen, uden at Kongen væltes, starter. Væltes kongen, har man tabt. Hold A, som begynder, fordeler de 6 kastepinde imellem sig. Hold A skal fra sin basislinje med kastepindene vælte hold B's kubber. Kastepindene skal slippes i vertikal retning, ikke horisontal. Sådanne "helikopterkast" er forbudt. De kubber, som hold A har væltet, skal hold B, fra egen basislinje, kaste retur til hold A's banehalvdel. De rejses i valgfri retning, der hvor de lander. Lander kubben uden for hold A's banehalvdel, gives et forsøg mere. Hvis også andet forsøg mislykkes, placeres kubben efter hold A's ønske, dog minimum i én kastepinds længde fra Kongen. Hold B kaster nu pindene og skal i første omgang vælte kubberne ude i hold A's felt. Væltes en kubb på basislinjen før kubberne ude i feltet, rejses den igen. Hold A kaster de væltede kubber tilbage på samme måde som beskrevet for hold B. Hvis der stadig er stående kubber tilbage i hold A's felt (altså kubber som hold B ikke formåede at vælte) flyttes basislinjen frem til den forreste kubb. Hold A får så lov til at kaste sine pinde fra denne nye basislinje. På denne måde går spillet frem og tilbage indtil et af holdene har væltet alle kubberne på modstandernes bane og til sidst vælter Kongen. Når Kongen skal væltes, skal der kastes fra den oprindelige basislinje. Vær opmærksom på, at man for at vinde skal vælte Kongen. Hvis man har væltet alle kubberne, men ikke vælter Kongen eller man ikke har flere pinde tilbage til at vælte Kongen med, har man tabt. Man har også tabt, hvis man under spillets gang rammer og vælter Kongen i utide.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

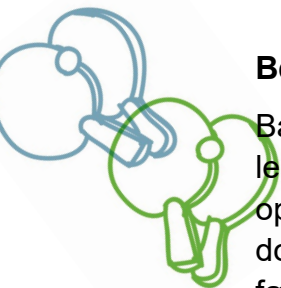
Langbold

Krav

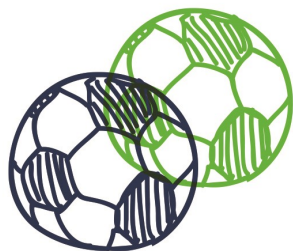
Kegler, tennisbolde, bat. To hold.

Beskrivelse

Banen bør være ca. 10-15m bred og 20-30m lang. Spillet er oplagt at bruge som dyst mellem to klasser, som skal fordeles som hhv. ude- og indehold. Udeholdet skal vælge en opgiver, som assisterer de af indeholdets elever, der ønsker opgiverkast. Indeholdet skal, som i rundbold, forsøge at ramme bolden med battet og slå den så langt væk som muligt, dog inden for sidelinjerne da eleven ellers er 'død'. Undtagelsen er, hvis bolden også lander bag baglinjen, i hvilket tilfælde skuddet er godkendt. I modsætning til rundbold løber man i langbold ikke rundt om banen, men på langs af banen. Eleverne må placere sig hvor som helst på startlinjens bredderetning, og må løbe så snart bolden er ramt. De kan vælge at stoppe på baglinjen, hvor de ikke kan stikkes eller forsøge at nå tilbage igen. Hver gang en elev har løbet til baglinjen og retur, giver det ét point. For udeholdet gælder det om enten at gribe bolden, at 'stikke' (ramme) de løbende indespillere eller at kaste bolden tilbage til opgiveren, som når at råbe 'stop!', inden indeholdets elever er nået over start- eller baglinje. Når der er råbt 'stop!', må der ikke startes nye løb før næste slag. Når bolden gribes, skal den hurtigt placeres på jorden og udeholdet skal hurtigt løbe bag enten mål- eller startlinje, da indeholdet (som så bliver udehold) må løbe ud og tage bolden og bruge den til at 'stikke' udeholdet. Intensiteten holdes højest, hvis der kun spilles til én død. Man dør, når man selv skyder bolden ud over sidelinjen, hvis man bliver ramt i løb ('stik') og hvis man er i løb, når der bliver sagt 'stop'.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

M-bold (fra gameboosters.dk)

Krav

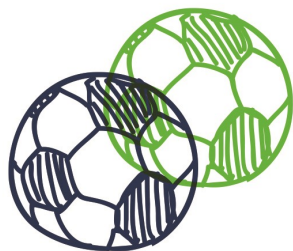
Tennisbold, bat, kegler, evt. opgiverplade. 2 hold med 8-12 spillere på hvert hold.

Beskrivelse

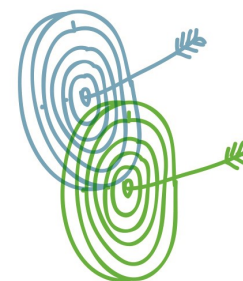
5 markspillere placerer sig ved en base, resten står rundt på banen. En opgiver placeres ved opgiverpladen – opgiveren er en del af markspillet og bestemmer hvornår der lukkes. Det er markspillernes opgave at spille bolden til en base, hvor der løbes imod, så basen kan låses, før løberen når ind. Så snart en base er låst, sendes bolden videre, så andre baser kan låses. Man kan ikke kaste bolden direkte fra et højere basenummer til et lavere basenummer, uden at den høje base låses op igen. Derfor skal man, hvis man fx vil kaste fra base 5 til 2, først kaste til en medspiller, som ikke står lige ved en base, som så kan kaste bolden videre til base 2. Banen markeres med fem baser i et 'M' og et opgiverpunkt. Før hver opgivning skal opgiveren lukke opgiverpunktet med bolden i hånden. Når der bliver lukket er bolden død og kan ikke sendes ud i marken igen før et nyt slag. Opgiveren skal vente med at lukke, til alle er på en base. Forlader man en base, når bolden er lukket, dør man. Man har ét forsøg til at ramme bolden. Man kan med vilje undgå at ramme bolden. Man skal passere alle 5 baser for at løbe i mål. Holdet får 1 point, når en spiller løber i mål. Der må højst være 2 løbere på en base. Den først ankomne af de 2 dør, hvis der kommer en tredje ind på basen. Hvis basen låses, inden den tredje spiller når basen, er den tredje spiller død. Når opgiveren slipper bolden ved opgivning, er alle baser låst op igen. Hvis en bold gribes, efter en løber er startet fra en base, skal løberen fortsætte sit løb, men er død, hvis den base, han/hun er på vej til, låses. Man er 'inde', når man rører jorden i basen. Man er altså 'død', hvis man er i spring eller har en fod på jorden udenfor basen. Man dør, hvis man kaster med boldtræet, slår en griber, løber den forkerte vej om en base, løber tilbage til en base, man har forladt, løber til en låst base eller forlader en låst base. De 2 hold bytter, hvis der er skævt slag, hvis bolden ryger direkte ud over sidelinjen inden for de første 30 meter, hvis der er 3 døde på et hold eller hvis der ikke er nogen til at slå.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Nepalbold (fra legepatruljen.dk)

Krav

En bold per gruppe. 6-12 elever i hver gruppe.

Beskrivelse

Deltagerne står i en rundkreds med let spredte ben. Fødderne skal være helt tæt ved sidemandens.

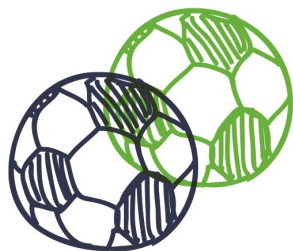
En bold smides ind midt i rundkredsen, og eleverne skal nu forsøge med hænderne at slå bolden ud gennem de andres spredte ben samtidig med, at man forsvare hullet mellem sine egne ben. Spil til der er én, der har scoret 5 mål.

Legen kan varieres, hvis man på forhånd aftaler, at når der kommer en bold igennem et par ben, samler den pågældende benene, men bliver stående i kredsen. De betyder så, at de andre skal sprede benene endnu mere. Den sidste, som ikke har samlet benene, har vundet legen.

Det kan også aftales, at de der scores på, går ud af kredsen, og bliver boldhentere.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Quidditch - spillet i Harry Potter-bøgerne

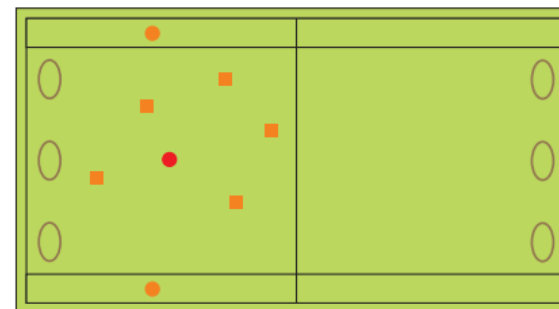
Krav

Fladt areal på omkring 10*20 meter med tre mål i hver ende (spande/ringe). Inde eller ude. Mindst 18 deltagere fordelt på 2 hold. Hvert hold har 1 målmand, 3/6 angribere, 2 baskere, 1 søger og 2 smasherere. 2*10 minutters kampe. 4 hjørnespande, snor til at markere banen med, 6 mål af ringe/spande, 1 alm. højrød bold (tromler), 2 bløde tennisbolde/skumbolde (smasherere), 1 lille hoppebold (det gyldne lyn), 4 boldtræ (kan udelades), papir, blyant, fløjte, stopur.

Beskrivelse

Målmanden: Beskytter målene, dvs. skal forsøge at forhindre tromleren i at komme igennem ringene eller i spandene.
Angribere: Den ene angriber er tillige holdkaptajn. Angriberne kaster tromleren mellem hinanden og forsøger at score mål.
Baskere: Baskernes opgave er at sørge for, at smasherboldene ikke rammer nogen af deres medspillere. Battene kan her bruges i forsøg på også at ramme nogle fra modstanderholdet med smasherbolden. Den eneste, der ikke kan rammes af smasherne, er målmanden. Han må dog godt rammes, når tromleren er tæt på målet.
Søgeren: Er også angriber, men tillige den eneste, der må forsøge at fange det gyldne lyn. Spillet slutter, når en af søgerne har fanget det gyldne lyn.
Smasherere: Kaster smasherne fra sidelinien i forsøg på at ramme en modspiller.

En Quidditch-kamp spilles over 2 x 10 minutter - eller indtil lynet er fanget. Hvert holds smasherere får en smasherbold (blød tennisbold/skumgummibold). Spillet sættes i gang ved, at kampdommeren kaster tromleren ind på banen. Herefter må spillerne løbe rundt på hele banen.



dansk
skoleidræt



TrygFonden

SKOLERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO

Scoring: Holdenes angribere scorer ved at få tromleren placeret i målspandene/ringene i modstandernes ende. Scoring giver 10 point. Hvert hold har en smasher på hver side af banen. Baskerne må med boldtræ forsøge at slå smasherboldene væk fra banen, så medspillerne ikke bliver ramt. Smasherne må kun gå ind på banen for at samle en smasherbold op. Der skelnes ikke mellem de to smasherbolde, men et holds smasher må ikke samle en smasherbold op, så længe de allerede har en smasher. Når en spiller rammes af en smasherbold, går han/hun uden for banen i 2 minutter (eller laver fx 10 rygbøjninger), før han/hun igen må deltage i spillet.

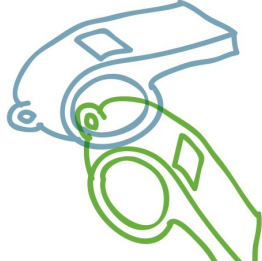
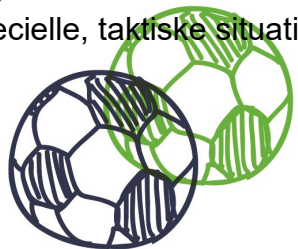
Dommerne: Der skal i kampen være tre dommere til stede: Kampdommeren (læreren)- udstyret med papir, blyant, fløjte og stopur - styrer kampen og noterer holdenes point. Lyndommerne (elever) kaster lynet fra den ene side af banen til den anden. De bestemmer selv, hvornår de vil kaste lynet; dog skal lynet kastes første gang senest 3 minutter inde i kampen. Lyndommerne holder øje med hinanden og kaster lynet tværs over banen. Hvis lynet fanges af én af de to søgere, slutter kampen, og holdet, der fangede lynet, får 150 point. Holdet, der ved kampens afslutning har flest point, vinder kampen.

Fejl: Der er 717 forskellige former for Quidditchfejl. Når en dommer dømmer fejl, får modstanderholdet et straffekast. Et straffekast foregår på den måde, at én af angriberne fra en kort afstand kaster tromleren mod målet. Det er kun modstandernes målmand, der må forsøge at redde kastet.

Strategi: Er et hold mere end 150 point bagefter, er det en fadæse for holdet, hvis det fanger Det gyldne lyn. Spillet slutter jo så, og modstanderne vinder på flest point på trods af de tildelte 150 point for et fanget lyn. I sådan en situation - mere end 150 point bagefter - bør holdet forsøge at forhindre modstanderholdet i at fange Det gyldne lyn.

Forslag til opstilling af bane med 8 spillere på hvert hold: Quidditch egner sig glimrende til at blive spillet i en turnering, hvor flere hold dystet mod hinanden. I Harry Potter-bøgerne varer en turnering over et helt år, men spilles Quidditch på Skolernes Motionsdag, bør kampenes spilletid fastsættes i et kampprogram, så alle hold når at dyste mod hinanden i den givne tid. I planlægningen bør der derfor tages højde for, om spillet er kendt for eleverne. Er det ikke det, skal der tillægges tid til at sætte eleverne ind i spillets gang. Og spørgsmålet er, om ikke eleverne får den bedste oplevelse på selve Motionsdagen, hvis de er dus med spillet? Dvs. at de forud for dagen har afprøvet spillet og har kendskab til regler, strategi samt specielle, taktiske situationer.

dansk
skoleidræt



TrygFonden

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Stik-ståbold (fra gameboosters.dk)



Krav

2-3 skumbolde, 2-3 frisbee's, overtrækstrøjer, kegler til at markere banen. To hold kæmper mod hinanden med lige mange deltagere på hvert hold.



Beskrivelse

Der er to spil i spillet. Holdene starter bag hver sin baglinje i hallen eller på banen udendørs. På midten starter dommeren spillet ved at give to skumbold og to frisbee's op. De to hold skal forsøge at få fat i bolde og frisbee's. Hvis man får fat i en skumbold, skal man forsøge at skyde en modstander. Hvis denne griber bolden, sker der ingenting, og spillet fortsætter. Hvis personen bliver ramt, skal han sætte sig ned, og vente på at blive befriet. Man bliver befriet ved, at en medspiller kaster en frisbee til én. Udover at man kan befri sine medspillere med frisbee'en, kan man tjene point til holdene ved at spille frisbee'en op i den anden ende, hvor den skal lægges på baglinjen. Det tæller som en scoring, og man får tre point. Når man har scoret, får modstanderholdet frisbee'en. Det gælder altså om sammenspil både med bolde og frisbee's.



Dommeren bestemmer om der spilles to eller tre halvlege. Når der fløjtes til halveg, skal alle spillere stå og sidde helt stille, inden der er talt point op. Men må ikke tage skridt, så længe man har en bold eller frisbee i hånden. Man dør ikke ved at modstanderen griber en skumbold, man kaster. Man kan kun blive befriet ved at gribe en frisbee kastet fra en medspiller. Man får 3 point for en scoring med en frisbee. Man får minuspoint for hver død, man har på banen, når dommeren fløjter spillet af.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Stjæle æg

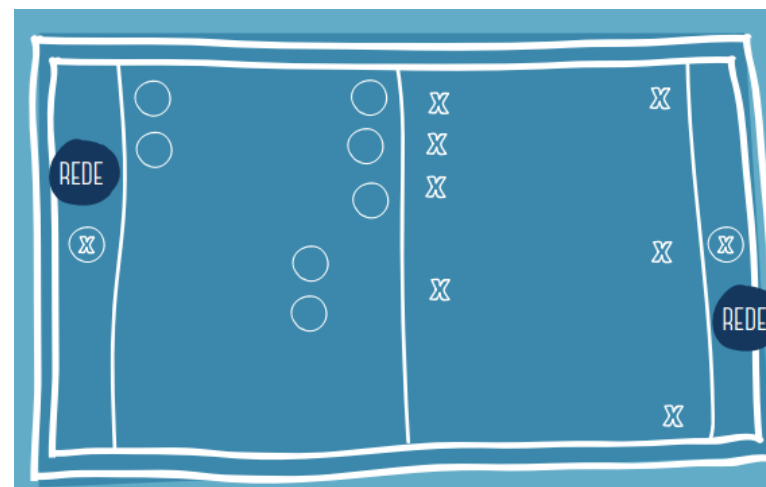
Krav

Mange ærteposer eller tennisbolde. To hold af ca. 20 elever. Banen er ca. en håndboldbane.

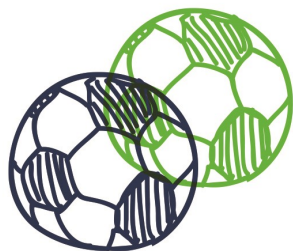
Beskrivelse

Hvert hold har en banehalvdel at forsvare. For enden af disse banehalvdele har de en rede, hvor deres halvdel af æggenne befinder sig. Legen går ud på at stjæle så mange æg som muligt fra modstanderholdets rede, uden at blive fanget.

Bliver en elev rørt/fanget, før vedkommende når tilbage til sin egen banehalvdel, skal eleven lægge de stjalne æg tilbage i modstanderens rede. En elev, der er ved at stjæle æg fra redenen, kan ikke fanges, kun og først på tilbageløbet. Det hold, der først får stjålet alle modstanderens æg fra redenen, vinder.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Street fodbold (fra gameboosters.dk)



Krav

To hold med 2-5 spillere på hvert hold. Fodbold, bane med bander, to mål per bane.



Beskrivelse

Street fodbold minder lidt om indendørs fodbold uden mange tacklinger og nærkampe. Banen er mindre end en almindelig fodboldbane – brug fx en håndboldbane, hvis I spiller indendørs. Undgå dog for mange spillere på banen, så der er plads til bevægelse. Hvis der er mulighed for at spille på en bane med bander på, giver de flere muligheder i spillet – alternativt spilles i skolegård e.l.

Glidende tacklinger og hårde skulderskub er ikke tilladt. Målmanden må parere bolden med hænderne - men ikke samle den op. Alle frispark tages som indirekte frispark – det er altså ikke tilladt at score direkte på frispark. Alle indkast tages med spark fra jorden.



Alternativer: Der kan spilles med mand-over-midten, dvs. at begge hold hele tiden skal have én mand på modstanderens banehalvdel, så det angribende hold altid er i overtal. Slut eventuelt med en 'Amerikansk straffesparksturnering', hvor det gælder om at score på målmanden efter en dribletur fra midten og ned mod målet. Man har max. syv sekunder til at afslutte. Taber man bolden, er forsøget slut.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Streetbasket (fra gameboosters.dk)



Krav

Basketbold og en basketkurv. Der spilles som minimum 1 mod 1, men holdenes størrelse kan justeres efter antallet af deltagere, så man spiller 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4 eller op til de normale 5 mod 5. Ved flere end 10 elever kan udskifttere eller en bane mere overvejes.

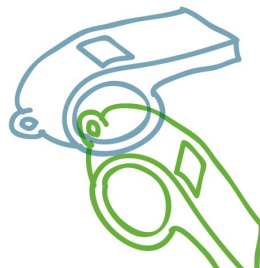


Beskrivelse

Da der oftest ikke er nogen dommer i Street basket, og man derfor dømmes selv, kræver det en hvis portion fair play og gensidig respekt. Der kan spilles ud fra følgende regler: Der spilles til et af holdene har scoret 16 point eller alternativt på tid i 16 minutter. Ved uafgjort afgøres kampen ved 'sudden death' – dvs. det hold, der scorer først, vinder. Ved fejl får det hold, fejlen er begået imod, bolden fra midten. Hvis fejlen er begået i skudbevægelsen, tæller en eventuel scoring. En spiller, som begår fejl, udvises – og kommer først tilbage på banen, når et af holdene har scoret. Når bolden erobres, skal man ud til sidelinjen med bolden for at starte spillet igen. Når et hold erobrer bolden, eller det andet hold har scoret, skal bolden ud og vende ved et bestemt punkt (med én spiller), før der igen må angribes. Hvis et hold afslutter uden at score, er det tilladt, hvis holdet får fat i bolden igen, at fortsætte angrebet uden at spille ud og vende. Man må tage ét skridt med bolden. Det er dog tilladt at pivotere (dreje rundt med ét ben i jorden). Ingen dobbeltdriblinger. Ingen kropskontakt. En scoring tæller to point.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Street handball (fra gameboosters.dk)

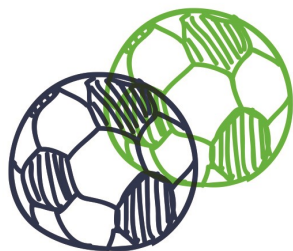
Krav

Et mål og en streethandball, men en almindelig håndbold eller en anden blød bold kan også bruges. Afmærkning af banen, fx kridt, tape, kegler eller lignende til udendørs. Indendørs kan man spille på minihåndboldbaner og –mål. 6-10 elever per bane med 3-5 spillere på banen ad gangen per hold. Der kan justeres på holdstørrelsen alt efter deltagerantallet, men da banen ikke skal være for stor, er det en fordel at holde sig på max 10 spillere på banen på samme tid.

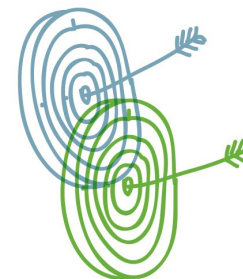
Beskrivelse

Der spilles til ét mål, hvor begge hold skiftes til at score. Man forsvarer med en målmand i målet, resten dækker op rundt omkring målfeltet. Kun målmanden må befinde sig i målfeltet. Den eneste undtagelse er, hvis en angribende spiller springer ind over feltet og afslutter inden landing, ligesom i almindelig håndbold. Målfeltet består af en femkant eller halvcirkel/bue i 3-4m afstand fra målet. Spillet sættes i gang ved, at det ene hold starter oppe ved en startkegle ca. 10m fra målet. Der spilles 2x5 minutter. Når det angribende hold har mistet bolden, enten ved mål, skud eller tabt bold, skal alle fra det forsvarende hold ned og runde startkeglen, inden de må angribe. Der må ikke dribles med bolden (med en original streethåndbold er det heller ikke muligt). Kropskontakt er ikke tilladt. Der må maksimalt tages 3 skridt med bolden. Målmanden er en ekstra spiller i angrebet, således at det angribende hold er en spiller i overtal. Der behøves ingen dommer, da spillerne selv dømmer ud fra fair play.

dansk
skoleidræt



TrygFonden



SKOLERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Street hockey (fra gameboosters.dk)



Krav

To hold med 4-6 spillere på hvert hold. Hockeystave, hockeybold og to mål per bane.

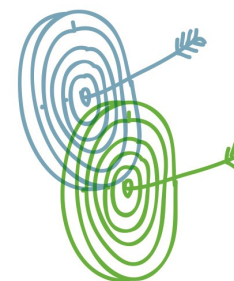


Beskrivelse

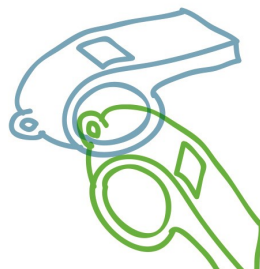
To hold spiller mod hinanden og forsvarer hver deres mål på en bane. Spillet spilles med hockeystave og en bold. Der kan være mellem 2-6 spillere per hold på banen af gangen. Alle regelbrud giver straffe – enten i form af at skyde mod et tomt mål fra midten af banen eller som løb fra midten ned mod mål og målmand, hvor man skal forsøge at score.

Staven må ikke komme over knæhøjde. Bolden må kun skydes til med staven – at sparke, slå eller heade til bolden er ikke tilladt. Staven må kun bruges til at slå til bolden med. Der må ikke kastes med staven. Kropskontakt er ikke tilladt. Det er ikke tilladt at gribe eller heade til bolden. Spillet sættes i gang ved en 'face off' ved midten. ('Face off' er et dommerkast, hvor bolden skal ramme jorden, før spillerne må tage bolden. Hvis bolden ryger ud af banen, er der indskud til modstanderholdet. Ved scoring startes der igen med 'face off' fra midten.

Alternativer: Der spilles med tre hold samtidigt og to bolde. Banen sættes så op som en trekant, hvor hvert hold forsvarer deres mål i 'spidserne af trekanten'. Ekstra bold og ekstra mål skal dermed medbringes. Brug aviser/ugeblade, hvis I ikke har det rigtige udstyr. En avis rullet sammen er staven, og nogle sammenkrøllede avissider formet som en kugle er bolden. Kan også spilles med rulleskøjter på.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Team stikbold

Krav

1-2 skumbolde per bane, kegler, trøjer. 4-8 elever per hold. Aktiviteten er nemmest med to mindre hold (fx indskoling) og bliver mere kompleks ved flere spillere per hold, ved tre eller flere hold per bane og ved 2+ bolde på samme bane (fx udskoling). Bane er ca. 20x20m.

Beskrivelse

Team Stikbold (TSB) indeholder klassiske elementer fra almindelig stikbold med at ramme andre og undgå at blive ramt selv. TSB har imidlertid en central teamdimension, da elever på samme hold skal beskytte hinanden og samarbejde om at ramme en bestemt på modstanderholdet. TSB spilles i runder, indtil alle på det ene hold er skudt i en bestemt rækkefølge. Alle elever på alle hold er aktive hele tiden – der er ingen 'døde' på sidelinjen eller gulvet.

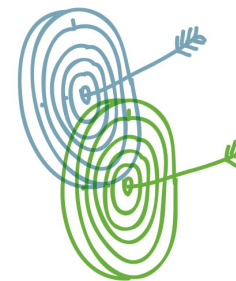
Alle deltagere på holdet får et nummer hver fra 1 og opefter. Numrene fordeles ud fra et taktisk synspunkt. Alle skal være helt sikre på deres eget nummer og som minimum vide, hvem der har nummeret før og efter. Det er en fordel at kende rækkefølgen på hele sit hold. Numrene siges ikke højt. Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. De skal forsøge at ramme først nummer 1, dernæst 2 osv. Såfremt den korrekte spiller rammes, skal vedkommende tydeligt markere at han/hun 'dør', og med krop og lyd tydeligt vise at vedkommende er den rette. Spillet fortsætter, og det næste nummer i rækkefølgen skal nu rammes. Rammes en anden spiller end det nummer, de er nået til, sker der intet. Runden slutter, når det første hold har ramt alle i korrekt rækkefølge. Alternativt spilles på tid, hvor antallet af dræbte på det givne tidspunkt er afgørende.

- Der er ingen kropskontakt mellem deltagerne.
- Der må ikke løbes med bolden – ét skridts tilløb til kast er tilladt.
- Det er tilladt at aflevere bolden medspillere imellem.
- Såfremt bolden gribes, 'dør' spilleren der har kastet, ikke.

dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

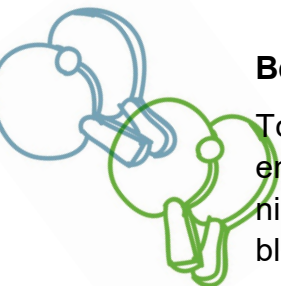
Terningebold

Krav

Kegler, masser af store og små bolde, (skum)terringer.

Beskrivelse

To klasser kæmper mod hinanden. Banen består af en stor midtercirkel, hvor der ligger en masse forskellige bolde, gerne over 30 stk. Der er desuden placeret nogle skumterringer omkring cirklen (almindelige terringer kan også bruges, men de har det med at blive væk). I en afstand på ca. 10-15m fra midtercirklen, på hver sin side af den, har klasserne deres base. Selve legen går ud på at erobre bolde fra midtercirklen ved parvis at løbe ind til cirklen og slå en seks'er med skumterringerne. Slår parret en seks'er må de tage en bold med tilbage til sin base ved at spille frem og tilbage mellem hinanden (kaste, gribe, aflevere). Slår de ikke en seks'er, løber de tilbage og sender et nyt par af sted. Afhængig af klassernes størrelse kan man have 2, 3 eller 4 par aktive i løb, så aktivitetsniveauet holdes højt og ventetiden minimeres. Når alle bolde fra midtercirklen er stjålet, er legen forbi, og det hold, der har flest bolde, har vundet.



dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Touch rugby

Krav

Rugbybold (håndbold eller lignende kan også bruges), kegler til markering af bane. 3 til ca. 15 spillere på hvert hold afhængig af banens størrelse. Bane er ca. 50 x 60m (vigtigt med en ret stor bane).

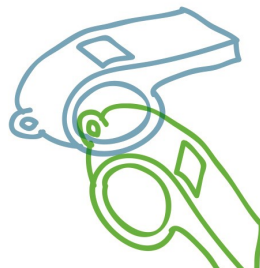
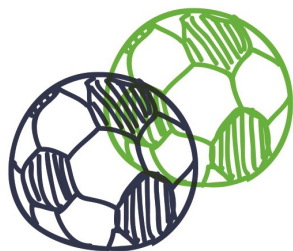
Beskrivelse

Banen markeres med kegler. Hvis der spilles på tid, aftales dette inden kampen begynder. Ved aflevering skal bolden altid spilles bagud mod eget mål eller parallelt med baglinjen. Der må løbes med bolden helt frem til modstanders baglinje (så længe man ikke tackles). Scoring tæller, når bolden løbes helt frem til modstandernes baglinje. Tackles man, må man tage 3 skridt eller holde bolden i 2 sekunder, inden bolden skal afleveres. Tackling sker ved, at man berøres. Dommerkast dømmes, hvis bolden holdes af en spiller fra hvert hold. Frikast tages ved aflevering bagud fra sidelinjen, hvor frikastet blev begået. Alle modstandere skal være min. 5 meter væk ved frikast.

Der dømmes frikast, når:

- Man efter tackling har taget mere end tre skridt med bolden.
- Man efter tackling har holdt bolden i mere end 2 sekunder.
- Bolden afleveres fremad.
- Man spiller for hårdt og farefuldt.
- Man rykker bolden ud af en modstanders hænder.

dansk
skoleidræt



TrygFonden



SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Ultimate



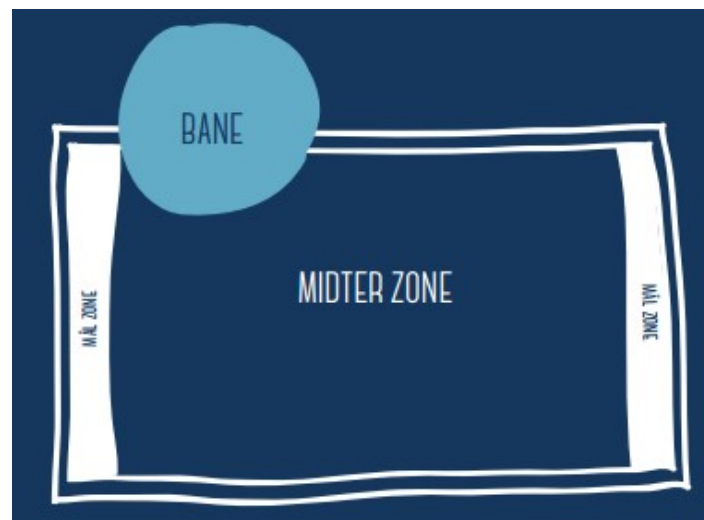
Krav

To hold med maksimalt 7 spillere på hvert hold. Hellere to baner med 5 mod 5, end én bane med 10 mod 10. Banen kan være en håndbold- eller fodboldbane, eller der kan opstilles mindre baner afhængigt af deltagerantal. Banen opdeles i tre zoner - 2 målzoner i hver ende og en midterzone som dækker alt derimellem.

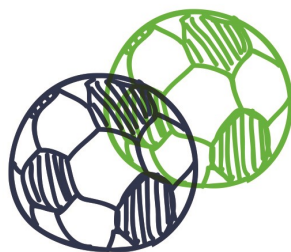


Beskrivelse

Hver gang frisbee'en rammer jorden skifter den hold. Spillet fortsætter derfra, hvor frisbee'en blev tabt/ramte jorden. Man kan kun score i målzonen. Scoring sker, når en medspiller griber frisbee'en i målzonen. Efter scoring bytter de to hold ende. Frisbee'en sættes dernæst i gang fra det scorende holds forsvarszone ved at kaste den til modstanderholdet, der befinder sig i egen zone. Der må ikke være kropskontakt, og forsvarerne må ikke lave 'tønden' omkring og henover spilleren med frisbee'en, der skal holdes en lille smule afstand. Man må ikke løbe med frisbee'en, men gerne rotere om den ene fod. Man har maksimalt 10s (udendørs)/8s (indendørs) til at kaste videre til en medspiller.



dansk
skoleidræt



TrygFonden

