

Kroppen i skolen

Atletik for sjov



Et undervisningsmateriale for melletrinnet



Danmarks Idræts-Forbund



Dansk Skoleidræt



DANSK IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI

DANSK GYMNASTIK & DRÆTTS FORENING

“KROPPEN I SKOLEN”

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts-Forbund står bag initiativet “Kroppen i skolen”.

“Kroppen i skolen” har til formål at sætte fokus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed, samt gennem produktion af undervisningsmaterialer at styrke lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt.

Undervisningsmaterialerne henvender sig såvel til den rutinerede idrætslærer som til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

I 1993-94 er udgivet 4 temahæfter, der tilgodeser en alsidig udvikling. Disse hæfter er beregnet for indskolingen.

I 1994-95 er udgivet 4 temahæfter, der forfølger værdierne fordybelse, samarbejde og fysisk intensitet og lægger op til en faglig progression. Disse hæfter er beregnet for mellemtrinet.

Atletik for sjov er endnu et hæfte til mellemtrinet.

Hæftet, der er finansieret af Dansk Atletik Forbund og DGIs atletik udvalg, vil også kunne finde anvendelse i den frivillige idræts børne- og ungdomstræning.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Kroppen i skolen©
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt
Danmarks Idræts-Forbund
Danske Gymnastik og Idrætsforeninger

Skribent: Susanne Kjærgaard Madsen

Tegner: Bjarne Bogø

Produktion: ProGrafica as

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Holmstrupgårdsvej 248, 1. sal,
8210 Århus V.
Tlf.: 86 24 30 10

ISBN nr.: 87-90316-06-1

1. udgave,
3. oplag: 1500 stk., juni 2000.

TEMAHÆFTETS OPBYGNING OG IDÉ

Atletik for sjov har til hensigt at beskrive øvelser og lege, der er let tilgængelige uanset underviserens forudsætninger inden for atletikkens mangeartede discipliner.

Aktivetsbeskrivelserne er udarbejdet som lektionsplaner, der sætter højt aktivitetsniveau, at have det sjovt koblet med en indføring i atletikkens discipliner, i højsædet.

Løb er højst prioriteret - ellers er indholdet baseret på fortræning til mangedkamp - primært 60 m, længdespring og boldkast.

Lektionerne er sammensat af mere eller mindre kendte aktiviteter.

Atletik for sjov indeholder øvelsesforslag, der bygger ovenpå indskolingshæftet "Løb - spring - kast" uden at det dog er en forudsætning at have brugt/læst dette hæfte.

En lektion har en fælles opstart/opvarmning. Herefter følger en hoveddel, som i de første lektioner er øvelser, der ikke kræver så meget tid, for efterhånden at tage størsteparten af tidsforbruget. Øvelsesforslagene er tænkt ind i et kontinuitetsprincip, men vil kunne - især for undervisere med meget erfaring inden for atletik - tages ud og bruges særskilt.

Desuden vil mange af aktiviteterne med held kunne gentages.

For at sætte aktivitetsniveauet i højsædet er eleverne flere steder opdelt i 2 grupper.

Dette stiller naturligvis krav til underviseren om "at være 2 steder på én gang", samt til eleverne om at arbejde selvstændigt. Men den opdragelse af eleverne er vigtig, hvis en kvalitativ undervisning i atletik skal finde sted.

Af tekniske discipliner er der billedserier af løb/starter, længdespring samt boldkast, hvor de vigtigste elementer i relation til børnenes alder er beskrevet.

Et par af de længerevarende aktiviteter kræver forberedelse i form af placering af tal hhv. bogstaver i plastiklommer samt fremstilling af bingo-plader. Dette for at give aktiviteterne et yderligere perspektiv - også set i et tværfagligt perspektiv.

Det er en god idé, at lave nogle sæt og have disse liggende som ethvert andet idrætsmateriale.

Forhåbentlig vil materialet medvirke til at give inspiration til og lette gennemførelsen af atletikundervisningen.

1. LEKTION

Materialer:

Pinde (eller mærkebånd)
Bold(e)
Kegler

Tagfat

3 - 4 fangere. Hvor mange kan fangerne nå at fange inden for et aftalt tidsrum? De, der bliver rørt, dør ikke, men fortsætter bare i legen. Skift fangere nogle gange.

Snuppe pinde

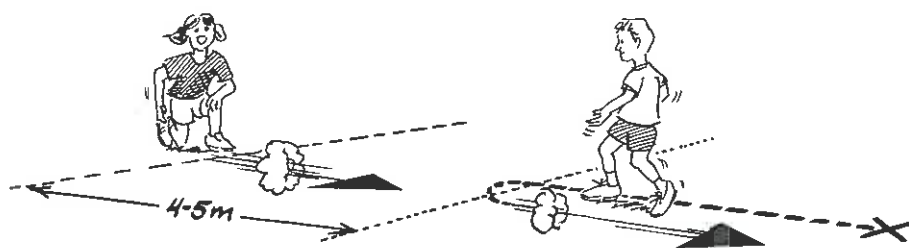
Løberne står parvis over for hinanden. Imellem parret ligger en pind (eller farvebånd). Det gælder om at få fat i genstanden og bringe den ned bag egen afmærket baglinie - uden at makkeren når at røre erobreren.

Man scorer 1 point, både når man når bag egen linie uden berøring af makker, og hvis man hindrer makkeren i at løbe med pinden via berøring/hurtig reaktion.



Parvis reaktion

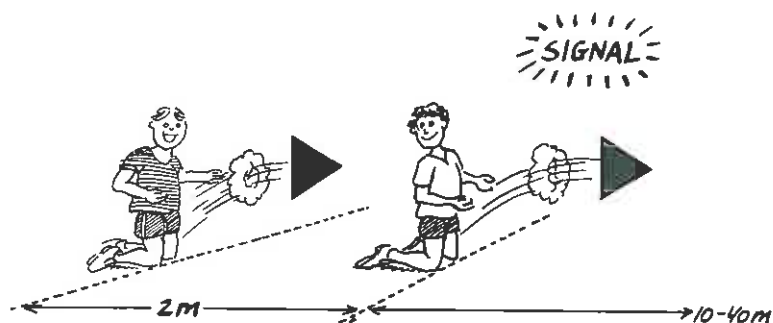
A står på en linie i stående startstilling. B nærmer sig A forfra mod en linie, der er ca. 4 - 5 meter foran A. Når B rører denne linie, vender B sig og A jager B. Angiv en slutlinie. Byt roller.



Forfølgelsesløb

Eleverne stiller op i 2 rækker med 2 meters afstand bag hinanden. Forfølgelsesløbet foregår på en strækning mellem 10 - 40 meter. A fanger B på givent signal. Prøv med forskellige udgangsstillinger: gangstående, knælende, maveliggende, rygliggende.

1. LEKTION

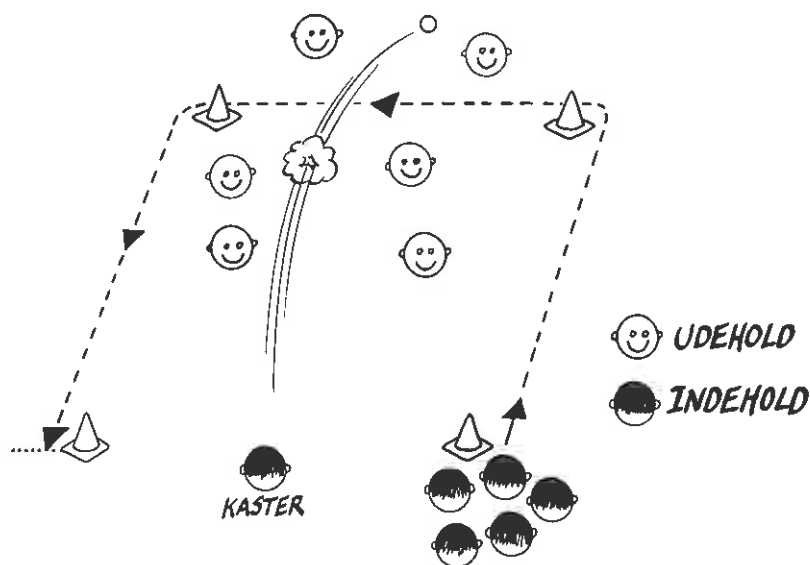


Samme opstilling som ovenfor.

- Hop på stedet, spurt på signal
- Hop på stedet, drej en omgang på signal og spurt
- Løb på stedet, rør jorden på signal og spurt
- De samme 3 øvelser, men med ryggen til løberetningen

Boldspil som sprint

Der er et ude- og et indehold. En fra indeholdet kaster bolden så langt ud i marken som muligt. Herefter spurter hele indeholdet (man kan evt. aftale et minimum af deltagere) 1 evt. 2 omgange. Udeholdet skynder sig at kaste bolden tilbage over startlinjen. 1 point pr. løb. Udeholdet får 1 point for de løbere, der ikke når sidste kegle, inden bolden passerer. Spillet kan have flere variationer - eksempelvis kan løberne stoppe ved en af baserne - det vigtigste i denne forbindelse er, at der bliver løbet meget. Hvert hold får eksempelvis 10 kast inden legskifte.



Kommentarer:

Kropsstillingen i løb er let fremadbøjet, da dette letter bevægelsen fremad. Jo hurtigere tempo, jo større fremadhældning. Kroppen ligger i naturlig forlængelse af benstrækningen - hovedet holdes i normal stilling.

2. LEKTION

Materialer:

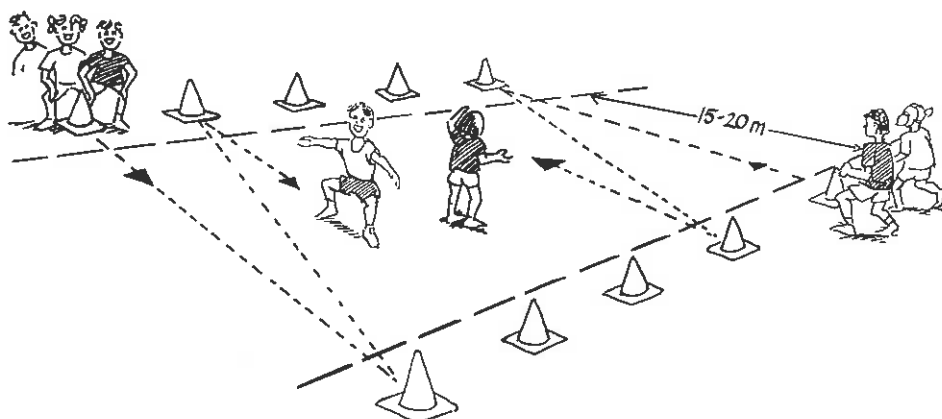
Markeringer (kegler, pinde eller mærkebånd)
Tøndebånd
Bambuspinde
Bolde
Stopur(e)
Startblokke

Krydsløb

Placér pinde/kegler/mærkebånd på 2 linier med 15 - 20 meters afstand mellem linierne.

Imellem linierne er placeret 2 fangere. Eleverne skal berøre keglerne i rækkefølge - den første i den ene side, herefter den første på den anden side osv (lad halvdelen af eleverne starte i modsatte ende). Det gælder om at få så mange løb på tværs som muligt - uden at blive rørt af fangerne. Bliver man rørt, er man også fanger.

Hav evt. nogle tøndebånd liggende imellem linierne som "helle"steder - befinder der sig 2 på "hellen", er det den sidst ankomne, der har rettigheden.



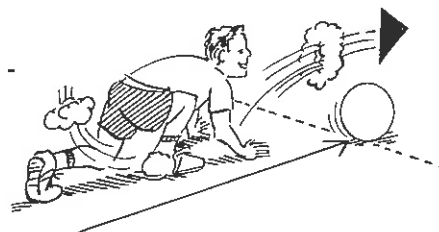
Visuelle starter

Løberne står på en linie og starter, når bolden passerer en linie (markeret med kegler eller lignende) foran dem.

Bolden trilles herefter bagfra - løberne kikker lige frem og løber først, når bolden har passeret linien.

Prøv forskellige startpositioner: fireliggende - maveliggende - rygliggende.

Ved fireliggende: få eleverne til at være opmærksomme på, hvilket ben de sætter først frem for at komme fremad i fart. Det er det ben, der sidenhen skal ligge forrest i startblokkene.



Del eleverne i 2 grupper.

1 gruppe løber 2 x 60 meter - og øver sig i at starte evt. i startblokke (se billedserien næste side).

1 gruppe laver kaste - og forhindringsbane.

Inden delingen forklares aktiviteterne. I den efterfølgende lektion skifter eleverne aktivitet.

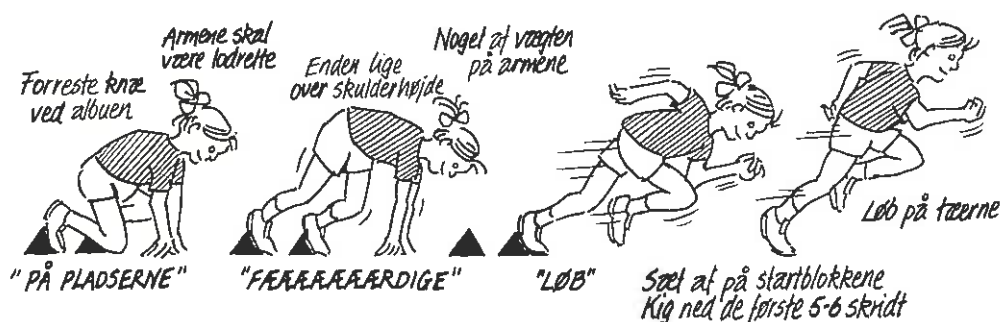
2. LEKTION

60 meter

Opmål en 60 m bane ikke langt fra den anden aktivitet (eller brug den opmålte I har).

Hver elev løber to x 60 meter. Tiderne noteres - herefter findes et gennemsnit, der også noteres.

Bemærk de vigtige momenter i billedserien og gennemgå kort, hvordan en start skal foregå.



Kaste- og forhindringsbane

Da aktiviteten minder om - eller kan kaldes en variation af Finsk rundbold, vil den være lettere at forklare, hvis eleverne har prøvet dette spil.

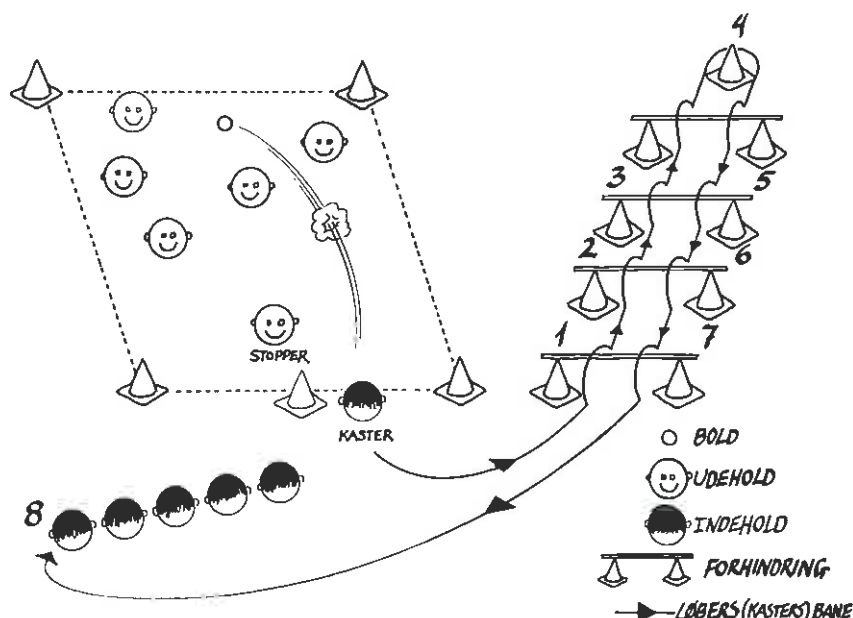
Eleverne deles i et inde- og et udehold. Udeholdet vælger en stopper.

Bolden kastes ud i marken - og SKAL ramme inden for banens afgrænsning - herefter må bolden godt bevæge sig uden for banen.

Kasteren bevæger sig herefter over forhindringerne og scorer det antal point, der svarer til passerede forhindringer, indtil der angives et "stop" fra stopperens side. Uanset om der er scoret 1 eller 7 point, stiller man sig om bag ved rækken.

Vælg én af opgaverne, som udeholdet skal udføre, inden bolden kastes til stopperen:

- Alle på udeholdet skal røre ved bolden
- Bolden skal trilles gennem alles ben
- Alle skal have kastet bolden (med overhåndskast)



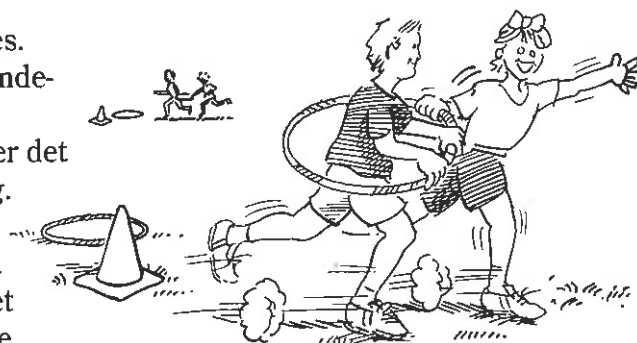
3. LEKTION

Materialer:

Tøndebånd
Kegler
Bambuspinde
Bolde
Stopur(e)
Evt. startblokke

Tøndebåndsrally

En firkantet rallybane opstilles. Eleverne har parvis fat i et tøndebånd (gerne være inde i). Når startsignalet lyder, gælder det om at tilbagelægge 1 omgang. Når 1 omgang er gennemløbet, lægges tøndebåndet på jorden, og man løber hen til et nyt tøndebånd og løber videre. Hvor mange omgange når rallyholdet?

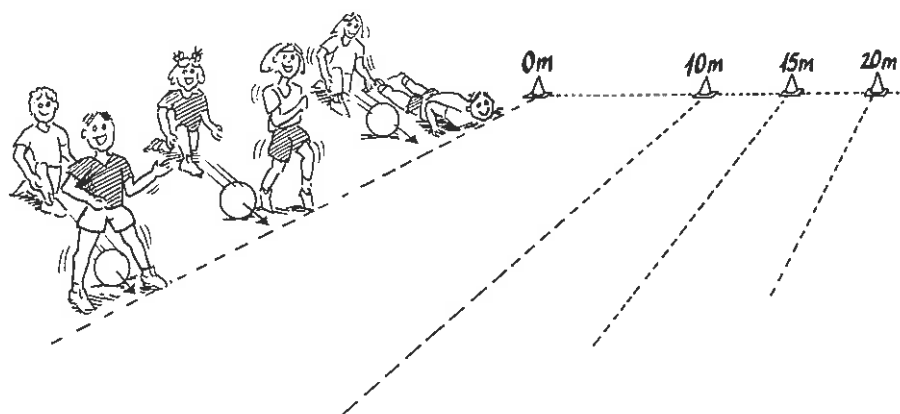


4 km forfølgelsesløb

2 par står modsat over for hinanden. Samme princip som ovenfor - men man bliver ved, indtil det ene par har indhentet det andet. Herefter går begge par ud - hvor mange runder nåede vi?

Reaktionsøvelser med bold

Man går sammen parvis om en bold. I alle 4 reaktionsaktiviteter gælder, at A løber, når hun ser bolden. Man må kun kikke lige frem. Prøv 2 - 3 gange af hvert forslag. Bolden skal nås så hurtigt som muligt. Brug keglene som målestok for, hvor tidligt bolden nås. Når bolden er overhalet, samles den op og bringes tilbage til startstedet i løb.



Del eleverne op i de 2 grupper fra 2. lektion og skift mellem 60 m løb samt kaste- og forhindringsbane.

4. LEKTION

Materialer:

Kegler
Tøndebånd

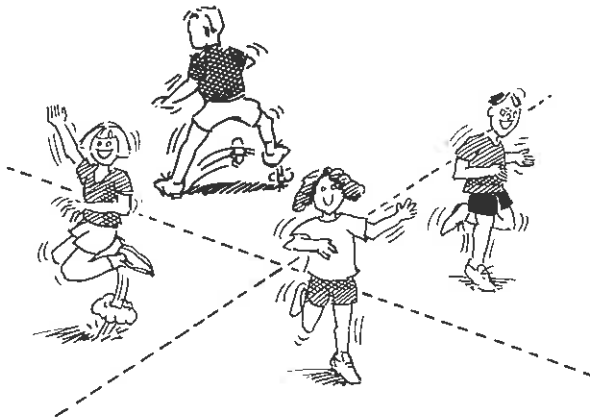
Springtagfat

Afgræns et område og inddel det i 4 afdelinger - med én fanger i hver. De øvrige elever løber frit i hele området. Hver enkelt fanger løber kun i 1/4 af området.

Hver fanger får tildelt et bestemt hop - her er 4 eksempler:

- hink/hop på højre ben
- hink/hop på venstre ben
- hop/spring med samlet afsæt
- hop fra side til side

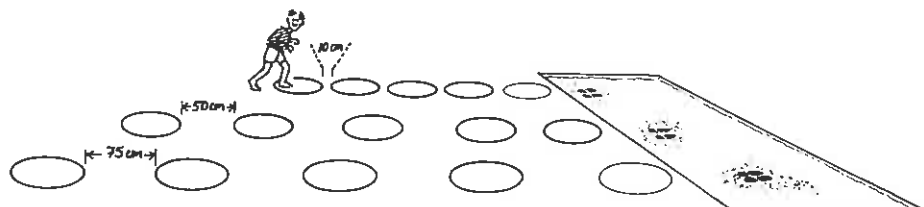
Når eleverne røres/fanges i et af områderne, udføres områdets spring - indtil én af de elever, der ikke er taget, stiller sig foran den hoppende, og de gennemfører 5 gentagelser samtidig. Herved er man befriet og kan løbe videre. Skift fangere og varier springene.



Springtilvænning

Hver elev gennemfører én af de 3 baner på tegningen således:

1. runde: Almindeligt løb med afsæt ud i sandgraven fra det sidste tøndebånd. Start med venstre fod i det første tøndebånd
2. runde: Samme øvelse - men start med højre fod
3. runde: Hink på højre fod gennem tøndebåndene
4. runde: Hink på venstre fod gennem tøndebåndene
5. runde: Hop på samlede ben gennem tøndebåndene



4. LEKTION

Der startes med en prøverunde, således hver især finder den bane, der passer dem bedst.

Justér evt. afstanden efterhånden.

I alle runder gælder det om at springe så langt som muligt ud i sandgraven fra det sidste tøndebånd i rækken.

Springstafet

Opstilling i 3 hold ved sandgrav(på tværs).

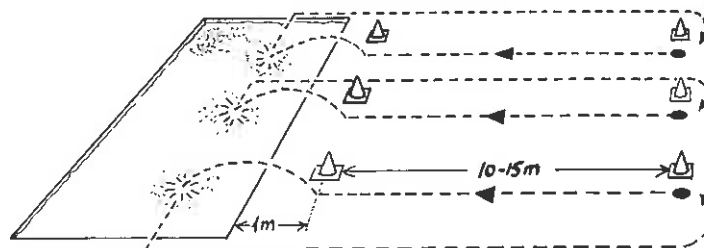
Holdene stiller op bag ved hver sin kegle.

Når stafetten startes, løber den forreste i hver række ned til den anden kegle, sætter af ud i sandgraven, spurter tilbage og klapper den næste i rækken i hånden.

Lav en prøveomgang før det "rigtige" stafetløb gennemføres.

Stafetløbet består af 5 omgange. Det vil sige, at hver deltager skal igennem 5 runder, før det er slut. For hver runde skiftes spring:

- | | |
|-----------|--|
| 1. runde: | Afsæt med venstre ben |
| 2. runde: | Afsæt med højre ben |
| 3. runde: | Sprællemænd i luften |
| 4. runde: | Knæ til brystet |
| 5. runde: | Hælene så langt frem som muligt - land på numsen |



5. LEKTION

Materialer:

Kegler
Sedler med tal samt bogstav på i plastik-
lommer - placeres på/under keglene
Blyanter
Sjippetove

Keglefangerløbet

Keglerne placeres liggende på idrætspladsen. Spidsen på hver kegle markerer løberetningen. Keglerne skal danne en sammenhængende rundstrækning. På keglene står keglens nummer og et bogstav.

Eleverne opdeles i par. Hvert par får udleveret en plade, hvor tallene 1 - 15 står - samt en blyant. Når der ved en kegle står tallet 5 og bogstavet S, noteres S ud for nr. 5. Således kan man se, om alle poster/kegler er nået.

Parrene starter ved forskellige kegler, for herefter at følge løberetningen og efterhånden notere bogstaverne på papiret.

I området befinder sig 2 - 3 fangerpar. De skal ligesom de øvrige par holde hinanden i hånden hele tiden. De har ingen plade - og jagter de øvrige for at få fat i én. Bliver man rørt/fanget, skal man aflevere plade og blyant. De tilfangetagne er nu det nye fangerpar.

Der er "helle", når man er ved en post.

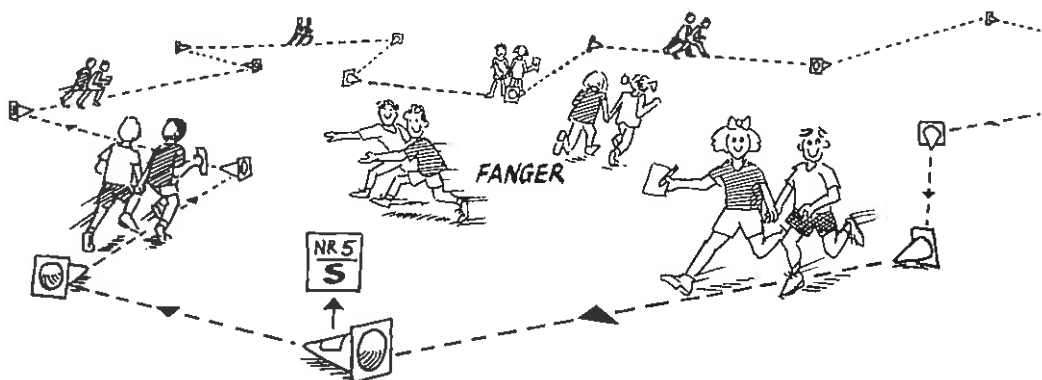
Der må kun være et par ved hver post.

Bogstaverne skal sættes sammen til så mange ord som muligt.

De par, der bliver først færdige, kan begynde at danne ord.

Bestem om aktiviteten er færdig, når alle er kommet i mål, - de første 3 hold, - efter et vist antal minutter...

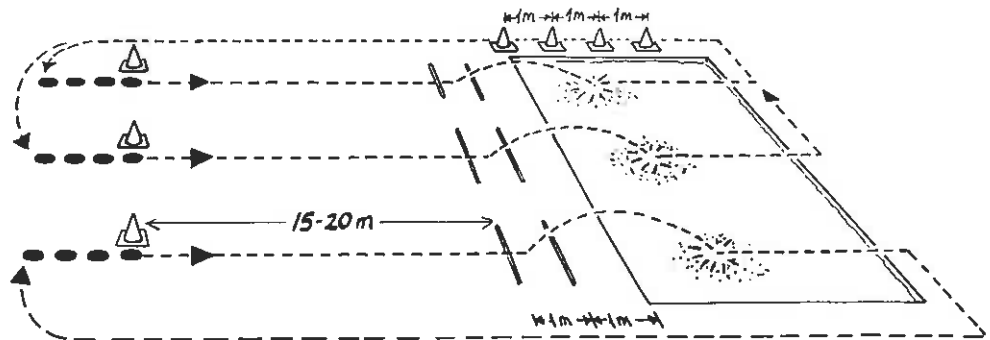
Lad evt. eleverne aflevere de mange ord senere på dagen...eller have det "for" til næste gang.



5. LEKTION

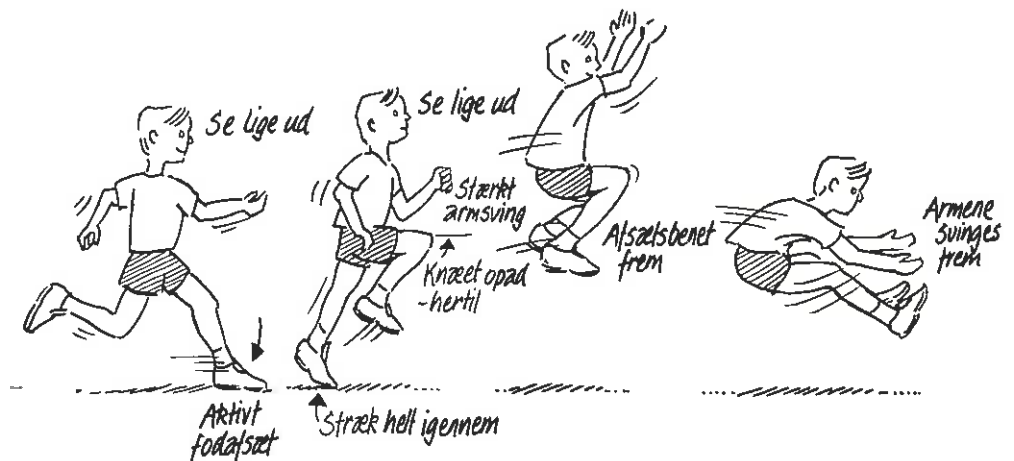
Længdespring

Fordel eleverne som vist på tegningen.



- 1) Eleverne starter tilløbet fra keglen. Højre ben forrest. Springet foretages med afsæt i springzonen mellem sjippetovene. Spring så langt som muligt.
- 2) Gennemfør det samme, men blot med venstre ben forrest ved keglen. Spørg nu eleverne, hvilket ben der virkede bedst. Hver elev tager nu opstilling bag keglen med det "bedste" ben forrest.
- 3) Hver række gennemfører nu 4 - 8 runder. Mål 2 - 5 meter op langs sandgraven. Placér en kegle ud for hver meter. Eleverne kan nu selv se, hvor langt de ca. springer.
Stil krav om, at de skal lande med fødderne så langt fremme som muligt.

Stil herefter flere krav i relation til billedserien.



6. LEKTION

Materialer:

Tal samt bogstaver placeret i
plastiklommer med snore
Bingoplade med bogstaver på
Blyanter
Bolde
Kegler
Tryllesnor
2 højdespringsstøtter
1 nedspringsmåtte

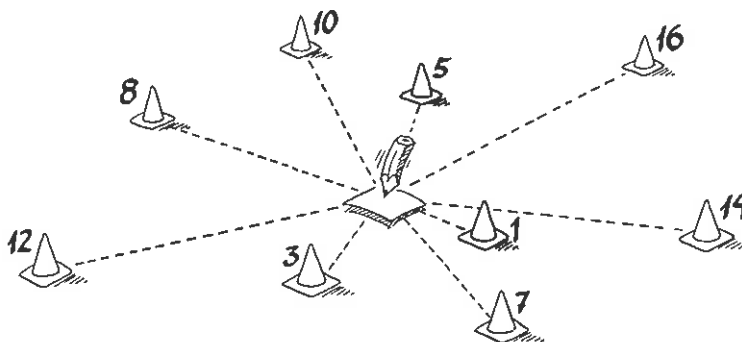
Pointløb

Parvis pointindsamling - som stjerneløb. Brug papirerne fra keglefangerløbet, hvor et tal havde et tilsvarende bogstav - nu er det omvendt: Der skal indsamles tal.

Der udleveres en plade med bogstaver på. Pladen befinder sig i centrum sammen med en blyant.

Med forskellig afstand til centrum er posterne placeret - de højeste tal længst væk. Én af parret løber ud til en post - aflæser bogstav og tal - løber tilbage og noterer tallet ud for bogstavet. Herefter er det makkerens tur. Parret aftaler selv, hvilke poster de vil indhente og i hvilken rækkefølge.

Efter et aftalt tidsrum - eksempelvis 15 minutter afblæses løbet - hvem har indsamlet flest point?



Eleverne deles i 2 grupper.

Grupperne når kun den ene aktivitet - der byttes i 7. lektion.

A) Kast

B) Spring over tryllesnor

1) Kast

Lufttransportbold

Mens eleverne indsamler point, opstilles næste aktivitet:

Keglerne placeres liggende - som vist på tegningen - med spidserne pegende i bevægelsesretningen. Brug hele idrætspladsen - dog således at det er nemt at se banens løberetning.

Eleverne er sammen parvis. Hvert par får en bold.

Parrene starter forskellige steder - og slutter samme sted, som de startede.

Bolden skal kastes fra elev til elev, hen imod keglerne - og transporten må

6. LEKTION

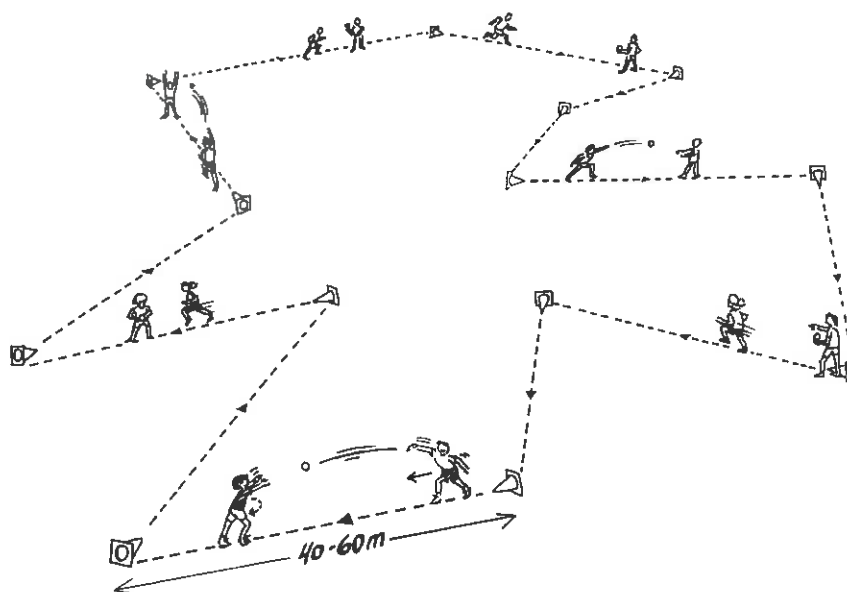
kun foregå i luften - dvs. at man må ikke gå/løbe med bolden i hænderne - og bolden skal kastes videre af makkeren derfra, hvor den er blevet grebet . Hver kegle skal berøres (ikke kastes mod), inden der kastes videre. Tabes bolden, skal man gå tilbage til den kegle, man lige kom fra. Altså: Bolden transporteres rundt på banen i luften!

Gennemfør kastebanen således:

- Hvor få kast (point) på én omgang?
- Hvor hurtigt kan én omgang tilbagelægges?

Da det drejer sig om at kaste OVERHÅNDSKAST og gerne langt - og hvis eleverne har svært ved at gribe bolden, lad dem da kaste fra boldens nedslagssted (og stol på at nedslagsstedet er nogenlunde korrekt). Man kan da lægge 1 point til, når bolden ikke gribes.

Lad eleverne gennemføre flere runder - gerne med forskellige krav: Point, tid, gribe/ikke gribe osv.



Spring over tryllesnor

Hæng tryllesnoren op mellem 2 højdespringsstøtter, så den hænger i ca. 70 cm's højde.

Del eleverne i 2 grupper, der starter fra hver sin side (se tegningen næste side)

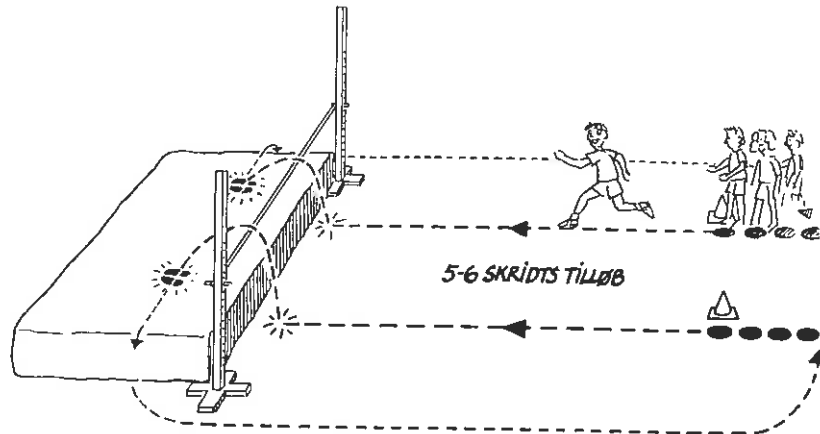
Gennemfør følgende spring - husk afsæt med kun ét ben:

- 1) Afsæt med det ene ben - landing på samlede ben
- 2) Afsæt med det andet ben - landing på samlede ben
- 3) Hink over snoren - dvs. afsæt og landing på samme ben
- 4) Hink over snoren med det andet ben
- 5) Lav nu et stafetløb, hvor de 4 forskellige spring indgår

Dvs., i 1. omgang springer alle med f.eks højre ben, i 2. omgang springer alle med venstre ben osv.

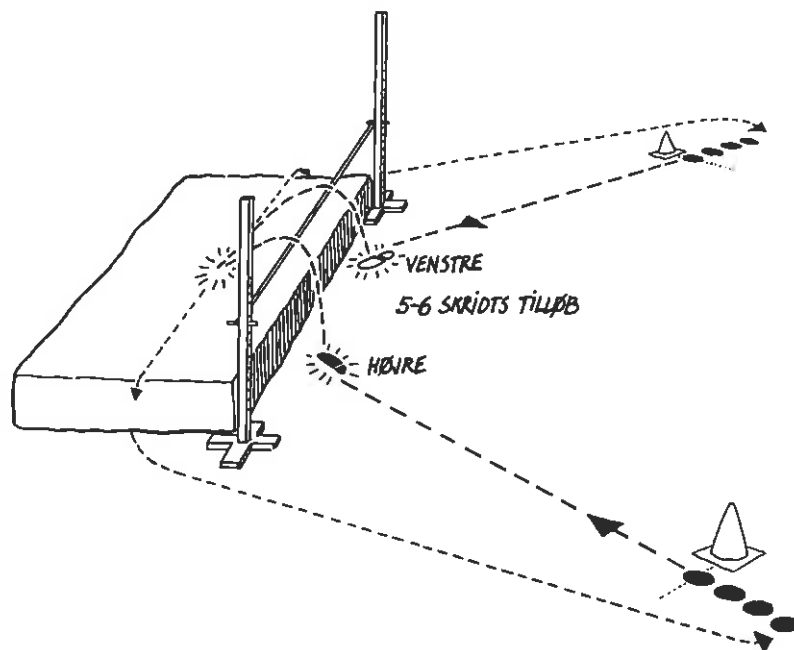
6. LEKTION

Stafetløbet er færdigt, når alle har gennemført alle 4 spring. Holdene stiller op bag et mærke. Der skiftes ved at klappe den næste i rækken i hånden. Løb ud af madrassen som vist på tegningen.



Eleverne springer skiftevis fra højre og venstre; det vil sige de skifter afsætsben afhængig af, fra hvilken side de springer. Gennemfør en runde (2 spring). Alle skal lande på benene.

Gennemfør endnu en runde, men eleverne skal nu være opmærksomme på hvilken side, de springer bedst fra. Eleverne fordeler sig, så de står i den side, de springer bedst fra. Spring nu på forskellige højder.



7. LEKTION

Materialer:

Tal fra 1 - 50 i plastiklommer med snore
Terning (laves f.eks af en papkasse)
Bolde
Kegler
Tryllesnor
2 højdespringsstøtter
1 nedspringsmåtte

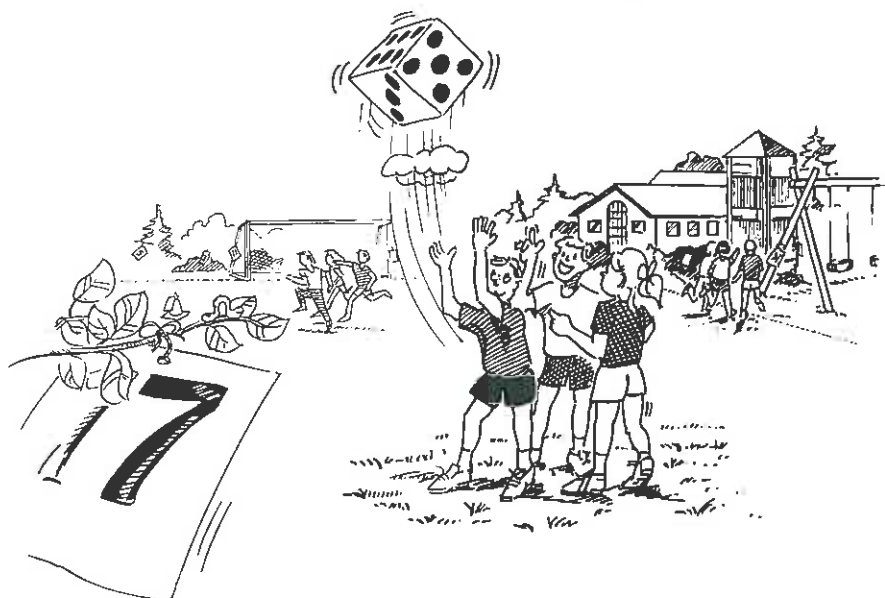
Terningeløb

På skolens område ophænges tal fra 1 - 50 i plastiklommer - i tilfældig uorden. Eleverne er sammen 3 og 3. Midt på idrætspladsen er centrum, hvor der findes en papkasse udformet som en terning.

En fra gruppen starter med at slå terningen: Den viser en 3'er. Gruppen hjælper hinanden med at finde tallet. Når det er fundet, samles de ved tallet og løber sammen ind til centrum, hvor de igen slår terningen. Den viser nu en 2'er. 2 lægges til det først slåede tal, som var 3 = 5. Så skal tallet 5 findes hurtigst muligt. Det sidste tal, der skal findes er tallet 50, også selvom man er nået til 48 og slår tallet 5.

Hvem bliver først færdig - er man heldig/uheldig med sine slag? Måske er man god til at huske de tal, man skal finde, fordi man har mødt dem undervejs?

Bestem selv om der skal være 3 færdige, inden aktiviteten stopper, eller alle....



Eleverne deles i de 2 grupper fra i 6. lektion, og der byttes aktivitet.

Kommentarer:

Eleverne hænger tallene op og samler dem ind igen. Da terningeløb er selv bærende, kan kastebanen til lufttransportbold fint stilles op, imens eleverne er i gang.

8.+ 9. LEKTION

Materialer:

Stopur
2 højdespringsstøtter
1 nedspringsmåtte
Tryllesnor
Bolde til boldkast

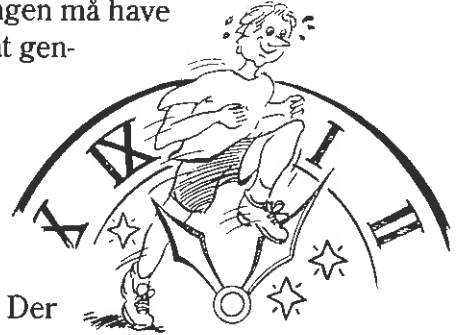
Løbe - tid - samarbejde

3 - 4 elever i en gruppe. Grupperne får forelagt en distance, der skal tilbagelægges i løb. Ingen må have ur. Hvor lang tid tager det for gruppen at gennemføre distancen?

Alle følges ad, idet man løber med hinanden i hånden.

Inden der løbes, noterer underviseren, hvor lang tid hver enkelt gruppe kalkulerer med at bruge.

Efterfølgende får hver gruppe deres tid. Der lægges det antal sekunder, man ramte forkert (på begge sider) til den faktiske gennemførte tid. Herefter får gruppen sin samlede tid.



Del eleverne i 2 grupper.

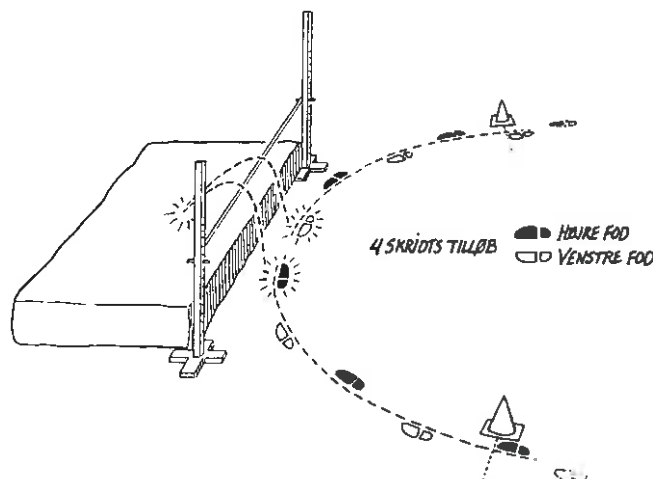
- A) Fortræning til flop
- B) Boldkast

Fortræning til flop

Eleverne stiller op til højdespringstilløb fra den side, der passer dem bedst (se lektion 6/7).

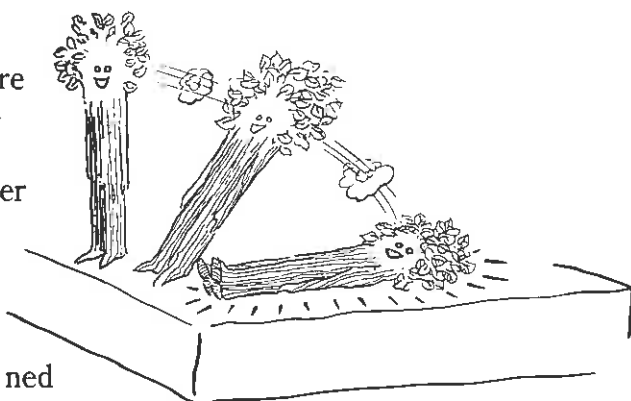
Eleverne løber med buet tilløb og sætter af med det yderste ben (se tegningen - 4 skridts tilløb, start med afsætsfoden på startmærket).

Lad alle eleverne gennemføre et sakspring hver, før træningen begynder.



Ryglanding.

- 1) 3 - 4 elever stiller sig op på højdespringsmåtten. De andre stiller op i rækker foran måtten. Den forreste i rækken skubber hver en elev. Alle, der bliver skubbet, lander på ryggen som en træstamme og kravler væk. De næste går op på måtten. Alle skal skubbes 2 - 3 gange og falde ned på måtten som en træstamme.
- 2) Næste 2 - 3 runder, skal eleverne (uden skub) springe op i vejret, før de lander på ryggen som før.
- 3) Vend tilbage til tilløbet. Prøv nu med buet tilløb og landing på ryggen. Spring så mange gange som muligt. Sæt eventuelt højden lidt op efterhånden.



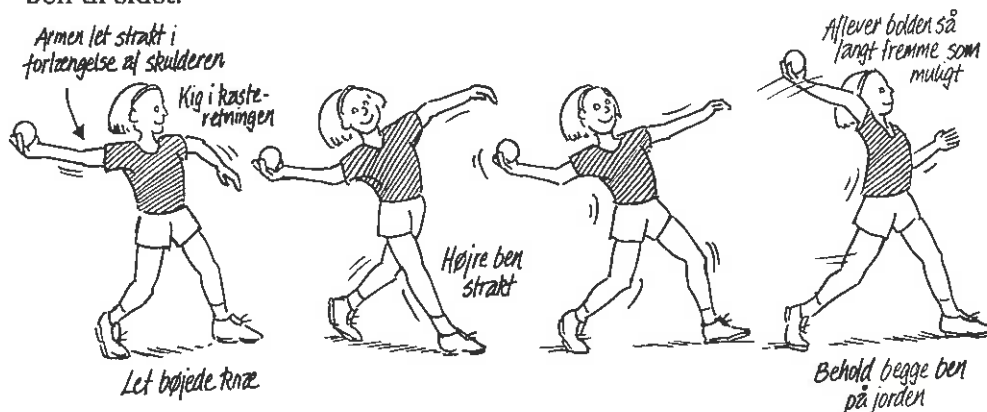
Boldkast

Lad hver elev kaste 2 gange - én ad gangen - med 5 - 7 meters tilløb. Uden kommentarer, men læg mærke til følgende:

- 1) Venstre ben skal være forrest i kasteøjeblikket (for højrehåndskastere).
- 2) At eleverne ikke stopper fuldstændigt op i tilløbsøjeblikket, men bevarer noget af farten indtil kastet.

Har nogle af eleverne problemer med ét af disse elementer, kan de træne i 2-skridts kast nogle gange.

- 3) Forklar og vis et boldkast med de vigtigste elementer (se billedserien) - f.eks føddernes stilling, armen over hovedet i kasteøjeblikket, og strakte ben til sidst.



Kommentarer:

Løbe - tid - samarbejde kan fint bruges flere gange, og gerne den samme strækning for at bevidstgøre eleverne om tempo i relation til tid og kræfter. Da aktiviteten fungerer som opvarmning, skal den vare 4 - 6 minutter. Bestem om eleverne skal bytte midt i lektionen, så der indøves lidt ad gangen eller "temperamentet" (dit og elevernes) bedst passer til 20 - 25 minutters træning ved én af aktiviteterne.

AFSLUTNINGSAKTIVITETER/STÆVNEFORM

Foregår i en dobbeltlektion eller over 2 enkeltlektioner.- ELLER MÅSKE
BEDST PÅ EN IDRÆTSDAG !

Materialer:	Blyanter og resultatlister Stopure Målebånd Forhindringer(kegler, pinde) Bold samt kastebolde Kegler
--------------------	---

Lav 4 grupper med 5 elever i hver gruppe (kaldet A - B - C - D).
I 2 runder skal 2 hold mødes på 1. station, hvor man spiller mod hinanden.
Forslag til rotation:

Gruppe	1. runde	2. runde	3. runde	4. runde	5. runde
A	st. 1	st. 2	st. 3	st. 4	st. 5
B	st. 1	st. 3	st. 2	st. 5	st. 4
C	st. 4	st. 5	st. 1	st. 2	st. 3
D	st. 5	st. 4	st. 1	st. 3	st. 2

Beskrivelse af de 5 stationer:

1) Kaste- og forhindringsbane (se 2. lektion).

Ved 10 minutter på stationen spilles med 2 x 4 min.

De point, man selv scorer, medtages/indskrives i skemaet.

2) 60 m (gæt).

Alle i gruppen skal løbe en 60 m så hurtigt som muligt. Inden løbet foretages, skal gruppen anslå, hvilken tid de løber til sammen. Når alle har løbet, gælder det om at være så tæt på det anslåede som muligt. Man skiftes til at være starter, tidtager, notere og selvfølgelig løbe. Hvis det kan nås, må man gerne løbe mere end 1 gang.

100 point for den anslåede tid. Herefter fradrag på 1 point pr. 1/10 sek. forkert gæt.

3) Boldkast(antal point ud i pointzoner).

Lav nedslagszoner ud for kastestedet - fra 10 m og udefter, afhængig af de bedste elevers kunnen. 3 - 5 m mellem zonerne.

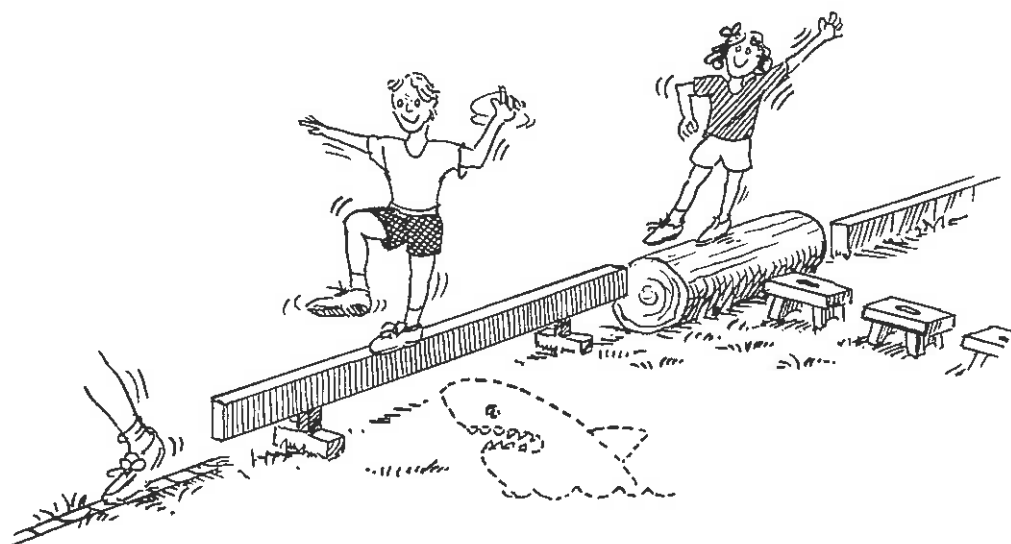
Der gives 3 point i zone 1, 6 i zone 2, 9 i zone 3, herefter 2 point for hver zone udad. Overvej ud fra kendskabet til elevernes niveau, hvornår zone 1 starter, og hvor lang hver zone skal være .

FORHINDRINGSBANE

Disse enkelte eksempler er tænkt som en inspiration til anvendelse på skolens nærområde. Da der ikke kan tages udgangspunkt i et generelt område, beskrives aktiviteterne som eksempler, hvor enten stationære brugbare ting kan anvendes, eller medbragte materialer anvendes - selvfølgelig med hjælp fra elevgruppen - her tænkes på tøndebånd, kegler, sjippetove o.lign. Det kan være, at der er træer, man gerne må færdes omkring, pinde/kæppe, som kan findes.

Efter banen er stillet op, gennemføres banen, så eleverne lærer den at kende/udforsker den efter forslag til øvelser fra underviserens side. Herefter kan man stationstræne.

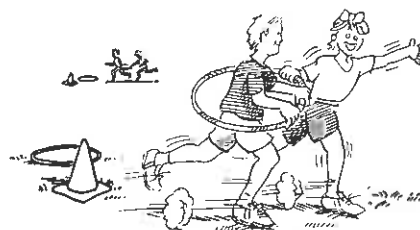
- 1) Gå på line. Her er træstammer eller andet stationært (der også må anvendes) det bedst egnede. Ellers lav et langt sjippetov, placér det på jorden. Det drejer sig om at gå, dernæst løbe og ramme tovet hver gang. Eller eleverne kan gå sammen parvis, hvor den ene lukker øjnene, og den anden støtter/hjælper med at gennemføre banen.



- 2) Er der en cindersbane - eksempelvis ved højdetilløbet eller ved nedslag fra kuglestød: - tegn da en masse ringe og lav et springlandskab. Ellers placeres tøndebånd på græsunderlag (se forslag til opgaver i 4. lektion).
- 3) Lav en spring-løbebane (også senere kaldet hækkeløb) ved at stille kegler op ved siden af hinanden med en kæp/ bambuspind placeret på toppen (se forhindringernes opstilling i 2. lektion).
Lav flere baner med forskellig afstand mellem forhindringerne.
I stedet for at løbe over, skift da mellem at løbe over og kravle under.
Man kan også danne grøfter i stedet for ved at placere 2 pinde(eller tove) med 1 meter imellem. Afstanden mellem grøfterne kan variere - ideen er, at eleverne får koordineret løb og spring.

FORHINDRINGSBANE

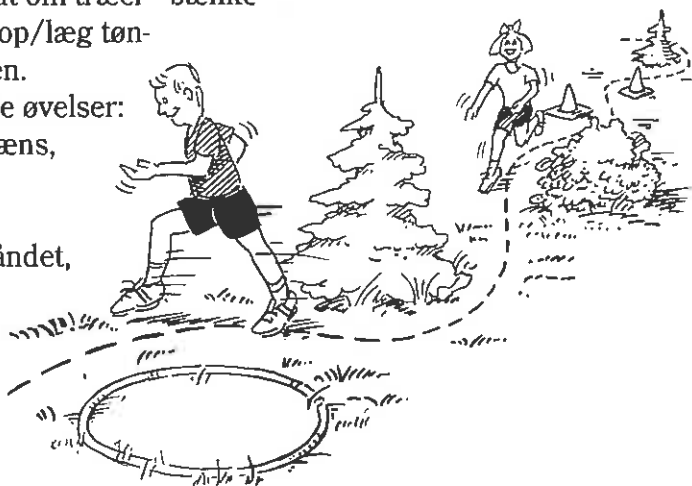
- 4) Lav en rundbane. 1 tøndebånd pr. par. (lav tøndebåndsrally - se 3. lektion).



- 5) Løb slalom rundt om træer - bænke - eller stil kegler op/læg tøndebånd på jorden.

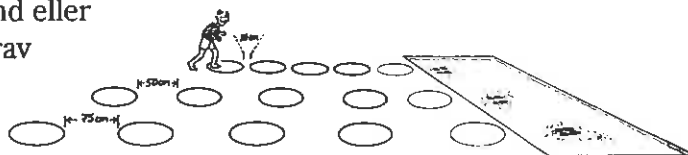
Udfør forskellige øvelser:

- Forlæns, baglæns, sidelæns løb
- Løb rundt om træet/tøndebåndet, hver gang du møder ét
- Hop, hink hver gang du møder ét

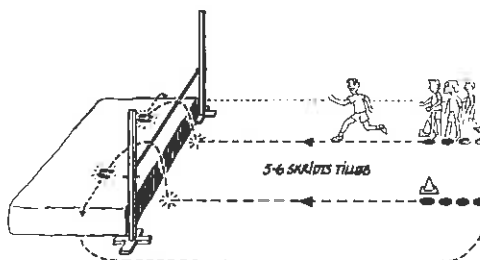


- 6) Opstilling af tøndebånd eller sjippetove ved sandgrav (se 4. + 5. lektion).

Afprøvning - og land ud i sandgraven



- 7) Ved højde (se opstilling 6. + 7. lektion). Spring over tryllesnor på forskellige måder



- 8) Hvis man har trapper (eller en lille bakke), spring opad med hop, hink, med lange/korte skridt

Kommentarer:

Forhindringsbanen er beskrevet kortfattet tænkt som en inspiration: Kan jeg anvende mit område til hensigtsmæssige aktiviteter samt anvende nogle af vores øvelser i andre sammenhænge. Disse 8 eksempler er blot en start til at arbejde videre på.

