

# Kroppen i skolen

## Leb-Spring-Kast



Et undervisningsmateriale for indskoling



Danmarks Idræts-Forbund



DANSK SKOLEIDRÆT



DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI  
DANSKE  
GYMNASIALE & IDRÆTS  
FORENINGER

### "Kroppen i skolen"

Dansk Skoleidræt og Dansk Idrætslærerforening er sammen med Danmarks Idræts-Forbund samt Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger i gang med et initiativ, vi kalder "Kroppen i Skolen".

Initiativet har til formål at sætte focus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed. Gennem produktion af let tilgængelige undervisningsmaterialer vil vi forsøge at inspirere såvel den rutinerede idrætslærer, som den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

Som det første tilbud i dette initiativ udsender vi en serie på fire hæfter, der alle henvender sig til lærere, der underviser i indskoling. Hæfterne har temaerne: Gymnastik, boldspil, udeaktiviteter samt løbe-, springe- og kasteaktiviteter. Forfatterne er Lis Rahbek, Steen Hjort, Vivian Grønfeldt og Susanne Kjærgaard Madsen.

Det har ikke været hensigten med hæfterne, at de skulle beskrive nye og epokegørende øvelser og lege. Hensigten har snarere været, at de skulle rumme aktiviteter - kendte såvel som mindre kendte -, der tilgodeser en alsidig udvikling af børnene.

Hæfterne er lektionsopdelte, og de kan bruges som udgangspunkt for den enkelte lærers planlægning, det er således intentionen, at den enkelte lærer lægger til og trækker fra ud fra eget temperament og erfaringsgrundlag.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt

Tegner: Christina Guldborg  
Sats og tryk: AU-Kommunikation

Bent Overlade  
Frajæsvej 24  
4220 Korsør

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

ISBN Nr.: 87 - 87048 - 73 - 6

Oplag: 3000 aug. 1994

### Temahæftets opbygning og idé

Med udgangspunkt i LEG og en vægtning af løbe-, springe- og kasteaktiviteter har det været min hensigt at give ideer og øvelser til at arbejde ude - primært på græsarealer - med de yngste elever i skolen.

De i materialet beskrevne lege samt øvelsesideer er valgt ud fra en vurdering om, at de medvirker til en generel udvikling af bevægelsesevnen og bevægelseserfaringen omkring det at løbe, springe og kaste.

Løbe-, springe- og kasteevnen er væsentlig i forbindelse med stort set alle bevægelser og idrætter, så de valgte aktiviteter skal ses dels i en tværidrætslig sammenhæng, men selvfølgelig også således at disciplinen atletik er i focus. Atletik er for mange indbegrebet af konkurrence for de få, hvor man ikke får sved på panden, fordi alle skal måles og dermed bliver "målingen" MÅLET - og øvelserne ikke en aktivitet i sig selv, hvor eleven finder øvelserne sjove og ikke alvorsfulde. Jeg finder det vigtigt, at man i de mindste klasser udsætter/forminder de direkte målinger og i stedet viser, at atletik også er højt aktivitetsniveau, hvor alle kan være med. Det er også konkurrence, men i de rigtige rammer kan den virke motiverende for alle. Med andre ord: Lad ikke målinger blive en målsætning for indholdet af atletikundervisningen - men lad den blive et middel til indføringen i de enkelte discipliner, når den tid kommer.

For at lette organisationen har jeg i de første 6 ud af de 8 skrevne lektioner gjort anvendelse af 1 højst 2 slags materialer.

Visse aktiviteter kan sagtens tages ud af sammenhængen, men der er en vis kontinuitet i rækkefølgen af de skrevne aktiviteter i hhv. løb, spring og kast. De udbygger dels det forud indlærte samt har en lettelse i opstilling af baner m.v. Jeg håber ikke man føler sig bundet af det til lektionerne anvendte materiale, men ser det som en rettesnor i stedet for en begrænsning. I de fleste tilfælde kan andet bruges istedet for eksempelvis tøndebånd.

Den 8. og sidste lektion er ment som en slags afslutning af et forløb, og da den er opdelt i 4 stationer, skal eleverne oplæres til at håndtere en aktivitet selv - selvfølgelig med underviseren i nærheden - hvilket stiller krav til både underviser og elever.

I den forbindelse vil jeg understrege, at det er vigtigt at lære eleverne, at der arbejdes selvstændigt: Et sted hvor eleverne har en opgave - helst i grupper med det mulige ansvar der følger med - de skal opfylde, uden at underviseren er den udslagsgivende for aktivitetens gennemførelse. Det vil medvirke til, at løb, spring og kast og dermed atletikken på længere sigt får en større mulighed for at blive gennemført med et højt aktivitetsniveau, også når de enkelte teknikker skal indlæres og en fordybelse bliver nødvendig.

Det er mit håb, at materialet vil medvirke til at give inspiration til og lette gennemførelsen af udeaktiviteter; løb, spring og kast.



Susanne Kjærgaard Madsen

## 1. lektion

Materialer Tøndebånd.

### Indhold

"Bøj dig ned og stræk dig op"

Aktiviteter med tøndebånd

Tøndebåndsstik.

### "Bøj dig ned og stræk dig op"

Foregår i kreds. Sangen går på melodien "I en kælder sort som kul".

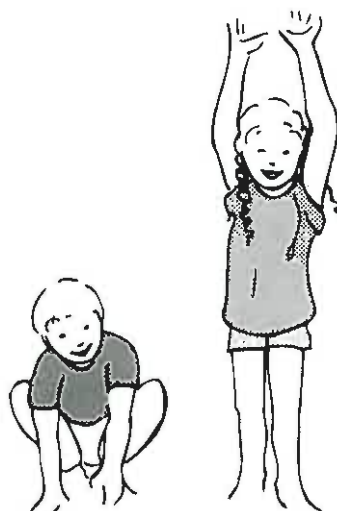
Bøj dig ned.. (ned i hugsiddende)

og stræk dig op.. (kroppen strækkes op og rækker efter æbler)

gentages 8 gange.

2. runde: Den ene halvdel (eks. drengene) udfører kropsligt det modsatte af det, der synges, mens pigerne stadig udfører det der synges.

Herefter byttes roller.

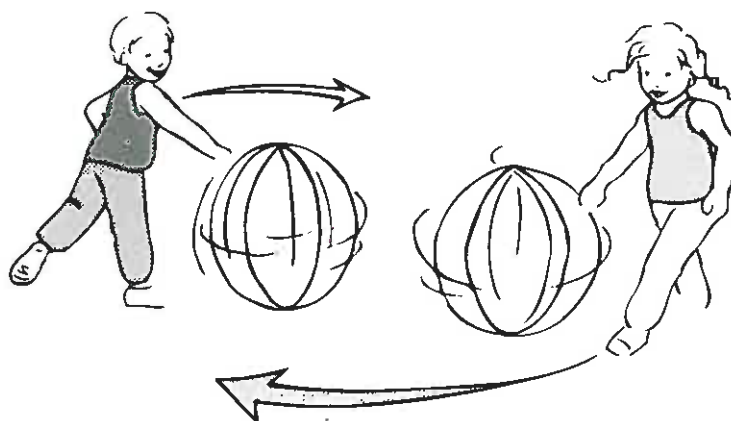


### Aktiviteter med tøndebånd

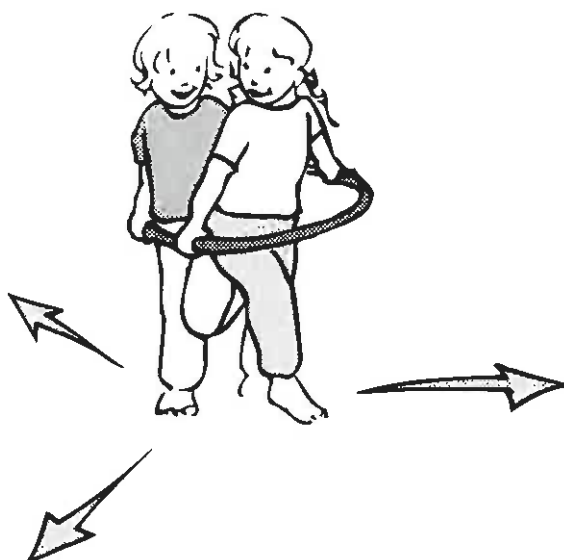
- 1) Enkeltvis eller parvis om et tøndebånd. Løb og tril tøndebåndet med forskellige hastigheder/retninger.
- 2) Parvis overfor hinanden med hvert sit tøndebånd. Tril tøndebåndet til hinanden.

*Hvis underlaget tillader det:*

Lad tøndebåndet snurre om egen akse, hvorefter eleverne skal nå at bytte plads, inden tøndebåndene falder. Udvikles evt. til at man skal nå hjem til eget tøndebånd.



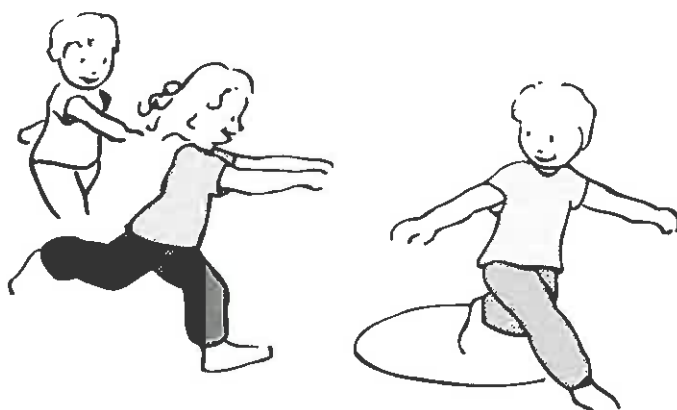
- 3) Parvis løb indeni tøndebånd. På givent signal skal parret skifte løbsretning/løbemåde.



- 4) Spred mange tøndebånd rundt i området - gerne med stor afstand. På hvert tøndebånd er der enten tapet et tal eller et dyr på. Eleverne har hver en bingo-plade med 10 dyr/tal på. Løb slalom ud og ind mellem tøndebånd på forskellig måde: forlæns, baglæns, sidelæns etc. På givent signal hinker - hopper eleverne ind og ud af tøndebånd 10 gange, for herefter at afrive det tal/dyr, som tøndebåndet har. Der kan godt være flere elever ved et tøndebånd, for det handler om at huske, hvor man har været, så man så hurtigt som muligt søger hen et sted, hvor der er et nyt tal/dyr. Sæt en tidsgrænse af til hvor længe, der må søges efter et nyt dyr for den enkelte. Signalér når der skal løbes igen.

### Tøndebåndsstik

En udvikling af "kongeløber". Mellem 2 linier udlægges tøndebånd. Der er 1 løvetæmmer, resten er løver. Løvetæmmerens opgave er at fange løverne og gøre disse til løvetæmmere. For løverne gælder det om at blive den sidste løve. Løverne har "helle" bag linierne og i tøndebånd. Men der kan kun være 1 løve i hvert tøndebånd - så, så snart en løve løber ind i et tøndebånd, hvor der er 1 løve i forvejen, skal den først ankomne forlade tøndebåndet, (en tilsvarende regel kan indføres bag linierne, hvis der er løver, der putter sig).



Hvis en løvetæmmer fanger/rører en løve, bliver denne til løvetæmmer. Hvem bliver den sidste løve? Eller hvis man vil forhindre løver, der putter sig - hvilke løver løber flest gange mellem linierne uden at blive fanget?

## 2. lektion

**Materialer** Tøndebånd.

### Indhold

Områdetagfat

Spring

Kast

Stafet.

### Områdetagfat

Et område afgrænses. Fangerne er ikke givet på forhånd. Underviseren styrer fangerskift. Man fastfryser en stilling, når man bliver taget, og den ophæves ved fangerskift.

Eksempler på fangere:

- Hvide kondisko
- Hvide bluser
- De med brune øjne
- De der har spist cornflakes til morgenmad...

Underviseren råber de nye fangers kendetegn, når næsten alle er fanget. Ønsker man de samme fangere i en længere periode, kan der befries ved at stille sig i den samme stilling som den fastfrosne.

### Spring

Tøndebånd fordeles i lige baner. Hvert andet ligger på jorden som øer, mens der mellem øerne er placeret oprejste tøndebånd, (som eleverne skiftes til at holde). Skift mellem at springe over og kravle igennem tøndebåndene.

For at lette organiseringen af kast - beskrevet nedenfor - vil det letteste være at placere rækkerne som blækspruttearme fra starten af, således at der arbejdes fra centrum og ud i forskellige retninger.



Samme opstilling, men tøndebåndene er alle placeret liggende. Eksempelvis 5 baner med forskellig sværhedsgrad, d.v.s. at der er den samme afstand mellem tøndebånd i een bane, den næste bane har lidt længere afstand mellem hvert enkelt tøndebånd etc. Eleverne springer alle rækkerne igennem, for herefter at placere sig i den række hvor tøndebåndenes afstand var passende.

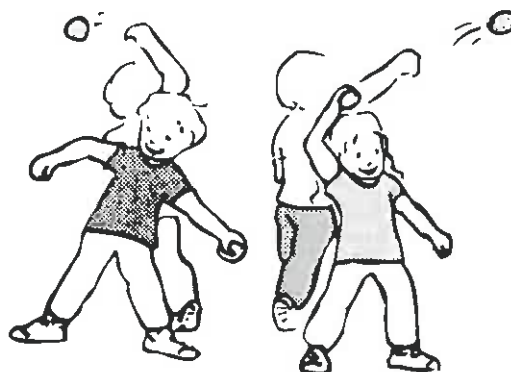
Eksempel på opgaver: Hop med samlede ben, hink på 1 ben, skift mellem at hinke 2 gange på hvert ben, løb med lange skridt fra ø til ø. Til den sidstnævnte opgave er det nødvendigt at øge afstanden mellem tøndebåndene.

### Kast

Behold samme opstilling som ovenfor. Dog skal afstanden imellem de enkelte tøndebånd i rækkerne øges, således der er udfordring til alle. Sæt krav om at det skal være overhåndskast, så hav ikke tøndebånd for tæt på. Hver elev har en ærtepose eller tennisbold, som skal kastes ud og ned i et tøndebånd. P.g.a. opstillingen af banen kan hver række arbejde uafhængig af de øvrige.

Lad alle i gruppen kaste med bolden/ærteposen, inden redskaberne hentes.

Kan udvikles til at holdet får point for hver gang et tøndebånd rammes.

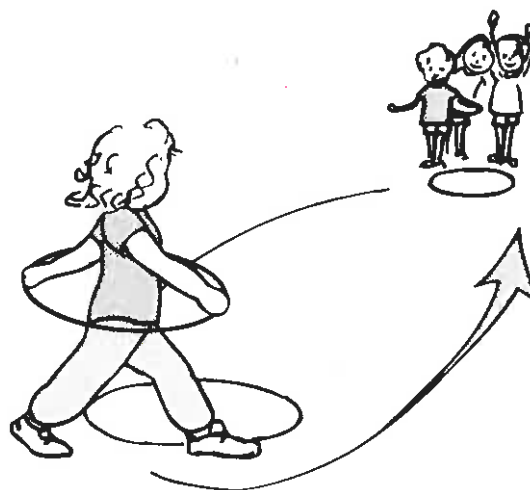


### Stafet

Behold opstillingen - dog fjernes alle tøndebånd med undtagelse af det første og sidste i rækken. Der skal være samme afstand mellem de 2 tøndebånd i alle rækker, idet de fungerer som start og vendested for stafetten.

Den første i hver række løber i et tøndebånd ud omkring vendepunktet og tilbage til den næste, der får overdraget tøndebåndet - løber ud omkring ... etc.

Aftal hvor mange runder der skal løbes, - hvor mange ture til hver inden start.



### Kommentarer

*Opstillingen til de forskellige aktiviteter gør, at børnene ikke sammenligner deres færdigheder i forhold til hinanden grupperne imellem. Der er således mulighed for, at eleverne kan koncentrere sig om at løse de stillede opgaver inden for gruppen, samtidig med at underviseren er centralt placeret.*

### 3. lektion

**Materialer** 3 forskelligfarvede tøndebånd, mærkebånd til fangerne, 2 papkasser.

#### **Indhold**

Kend dig selv

Springtagfat

Papkassetagfat.

#### **Kend dig selv**

Parvis om et tøndebånd. Eleverne stiller sig i en rundkreds. Parret lægger sit tøndebånd på jorden, tager hinanden i hånden og stiller sig ind i tøndebåndet. Et par starter uden tøndebånd og placerer sig inde i midten af kredsen. Når man har hinanden i hånden, er man som siamesiske tvillinger og får hinandens kendetegn. D.v.s., at når parret i midten eksempelvis siger "Alle dem med brune øjne bytter plads", skal et par gå ud af sit tøndebånd, blot den ene har brune øjne, og derpå finde et nyt tøndebånd. Det par, der ikke fandt et tøndebånd i tide, stiller sig i midten og kommer med et nyt forslag/kendetegn "Alle dem med grønt på tøjet bytter plads".

#### **Springtagfat**

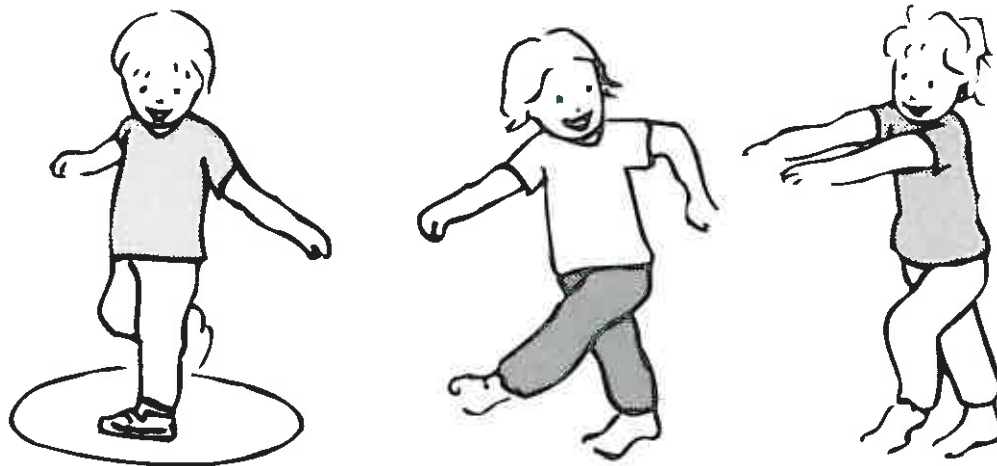
Et antal tøndebånd af forskellig farve placeres rundt i området. Der udpeges 2-3 fangere. Står man i et tøndebånd har man "helle". Løber en ny person ind i ringen, skal den førstankomne løbe ud af tøndebåndet. Vurdér om der skal tøndebånd ind/ud af legen, således aktivitetsniveauet er tilpas.

Herefter får farverne på tøndebåndene en betydning. Eksempelvis: I rødt tøndebånd skal man stå på venstre ben, i grønt på højre (kan indskrænkes til ét ben), i gult på samlede ben.

Man har kun "helle", når man står rigtigt i tøndebåndene.

*Udvikling:*

Tøndebånd placeres i rækker med 4 i hver. Gul i én række etc. Der er kun én springretning. Man har "helle", mens man springer i rækken. Man kan hjælpe eleverne med at huske springformen ved at placere 1 kegle i hhv. venstre og højre side for at anviser springben - 2 kegler ved det første tøndebånd, hvor der skal springes med samlede ben.





### Papkassetagfat

Papkasserne gives 2 farver; f.eks. rød og hvid.

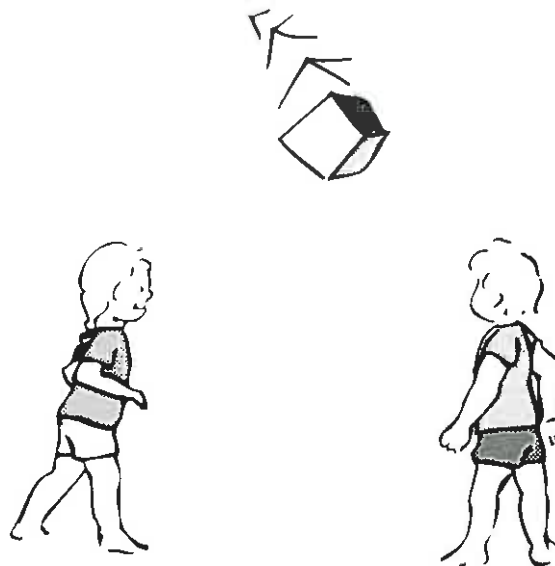
2 grupper står på linie over for hinanden med en afstand på ca. 1-2 meter. Ca. 10-15 meter bag hver gruppe markeres en baglinie.

Hver gruppe får en farve.

En papkasse kastes op i luften. Hvis ens farve vender opad efter landing, skal man fange det andet hold, inden det når bag baglinjen. Er det modstanderens farve, der vender opad, gælder det om at komme ned bag egen baglinie hurtigst muligt. Bliver man fanget, d.v.s. rørt, så er man med på det andet hold i næste runde (og så gælder det om at huske farveskiftet). Efter et par runder kan man indføre, at de der løber forkert, automatisk kommer over på det andet hold.

Nu indføres den anden papkasse. Begge papkasser kastes op i luften på én gang. Hvis begge viser samme farve, eksempelvis rød, skal rød fange hvid. Ved en kombination af én af hver farve, er kravet, at man *ikke* reagerer.

Lektionen kan afsluttes med, at hver elev tager 1 tøndebånd, og triller det ind.



### Kommentarer

*Man påklitrer papir på papkasserne med de valgte farver. Ønsker man en vis holdbarhed, tapes der plastik omkring. Istedet for farver, kan der bruges dyr, sund/usund mad etc.*

*Hvis man ikke har tøndebånd i forskellige farver, kan man eksempelvis bruge mærkebånd i forskellige farver, og binde disse på tøndebåndene.*

### 4. lektion

**Materialer** Tøndebånd, 1 par sko.

### Indhold

Skatten

Lange spring

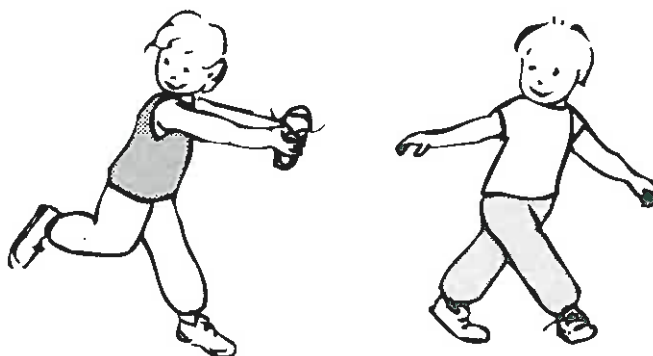
Trespring.

### Skatten

Deltagerne deles op i 2 hold på hver sin banehalvdel. Det er de "røde baroner" og de "store langknive". Da aktiviteten stammer fra sørøvernes tid, er der en guvernør, der styrer at alt går lovligt til.

Begge hold er på skattejagt. Skatten er et par sko og er kun noget værd, når parret er samlet. Hvert hold har "helle" på egen banehalvdel og kan fanges på modstandernes banehalvdel. På egen banehalvdel er placeret et fangehul (et tøndebånd) og med en vis afstand er skatten (en sko i tøndebånd) placeret.

Skatten erobres ved, at man løber hen og henter skoen på modstandernes banehalvdel. Den må på intet tidspunkt kastes med, men må gerne overgives fra én person til den næste.



Bliver man rørt på modstandernes banehalvdel, skal man føres hen til fangehullet. Her skal man blive, indtil der er én fra eget hold, der befrier én ved berøring.

Bliver man rørt på modstandernes banehalvdel, mens man er i besiddelse af skatten, skal denne placeres på sit udgangspunkt, og man skal selv transporteres hen til fangehullet.

Det gælder om at have hele skatten i eget land (d.v.s. her begge sko).

Suppleringsregler:

- Man skal stå mindst 3 meter fra egen skat og fangehul (lav evt. en afgrænsning med et tov).
- Kommer angriberen ind til skatten inden for det afgrænsede område, er der "helle".
- Alle i fangehullet befries, blot én røres.

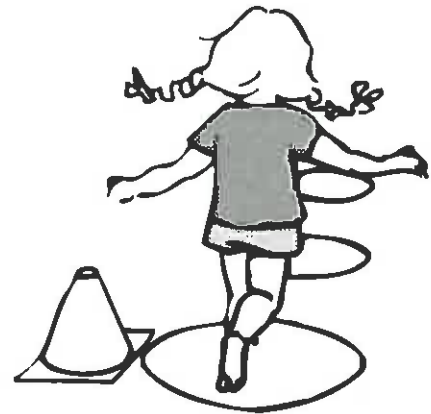
### Lange spring

Fortsæt med at arbejde med at hinke og hoppe fra sidste lektion. Tøndebånd placeres ved sandkasse - ikke ved tilløbsbanen, men ud for sandkassen på den anden led.

Her kan oftest placeres 3 tilløbsbaner.

Placér nu 3 baner med hver sin farve tøndebånd. Brug samme farve som i sidste lektion. Hink med venstre ben i én bane, højre i én bane og løbespring i den tredje. Poientér farvernes betydning i forhold til springben (sæt evt. i starten en kegle i siden ved hinkebanerne).

Eleverne afprøver banerne mange gange og lander med samlede ben i sandet. Hvilket ben hinker du bedst på?



### Trespring

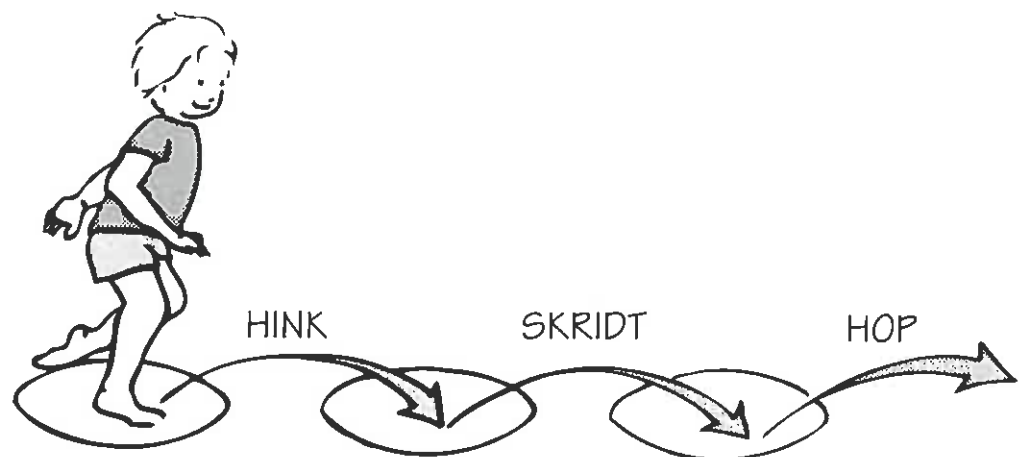
Stående trespring: Et hink, et skridt og et hop. Lav 3-4 baner med 3 tøndebånd i hver. De 2 første tøndebånd har samme farve, det tredje en anden, herefter lander man i sandgraven. Brug stadig de samme farver som hidtil.

Er der 4 baner er der mulighed for 2 baner med start på hvert sit ben, samt inden for disse 2 niveauer.

Start inden i første tøndebånd på ét ben (hinkebenet), hink - skridt - hop.

Fjern tøndebåndene efter et stykke tid.

Slut evt. af med trespring med *kort* tilløb.



### Kommentarer

Har man ingen sandkasse, kan man lande i et tøndebånd med samlede ben. Arbejd med øvelserne på græs, således at benene ikke bliver overbelastede.

## 5. lektion

**Materialer** 20-30 kegler, 1 ærtepose pr. par.

### Indhold

Vælte kegler  
Parvis løb  
Dyrepassereren  
Transporten.

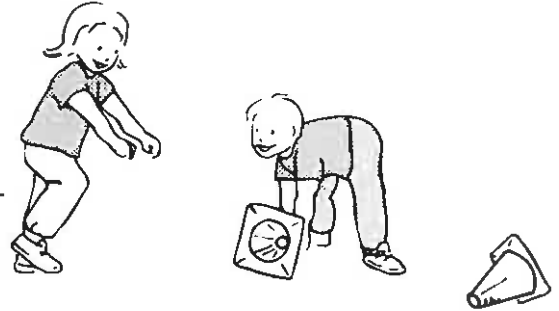
### Vælte kegler

Kegler stilles op rundt i området. Keglerne skal bruges til "transporten" beskrevet nedenfor, så overvej, hvor stort et område der skal bruges, inden eleverne sendes rundt med keglerne.

Deltagerne deles i 2 hold. Det ene hold får til opgave - på et ukendt antal sekunder eller minutter - at vælte keglerne. Keglerne må kun væltes med hånden.

Det andet holds opgave er at rejse keglerne op igen så hurtigt som muligt. Når underviseren finder det passende råbes "holdt", hvorefter der sker en optælling af oprejste kegler.

I anden omgang byttes roller - stadig med en ukendt tidshorisont.



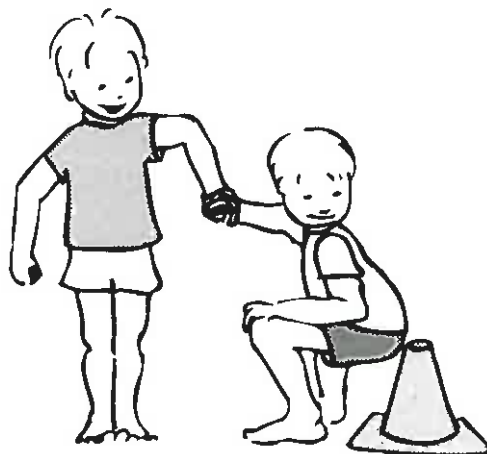
### Parvis løb

Parvis med hinanden i hånden. Eleverne får eksempelvis flg. opgaver, som de parvis skal løse:

Mens I holder hinanden i hånden skal I

- ned at røre 3 forskellige kegler med panden; med numsen; med albuen; med ryggen; med maven.

Tag det antal som I finder eleverne kan huske/er passende.

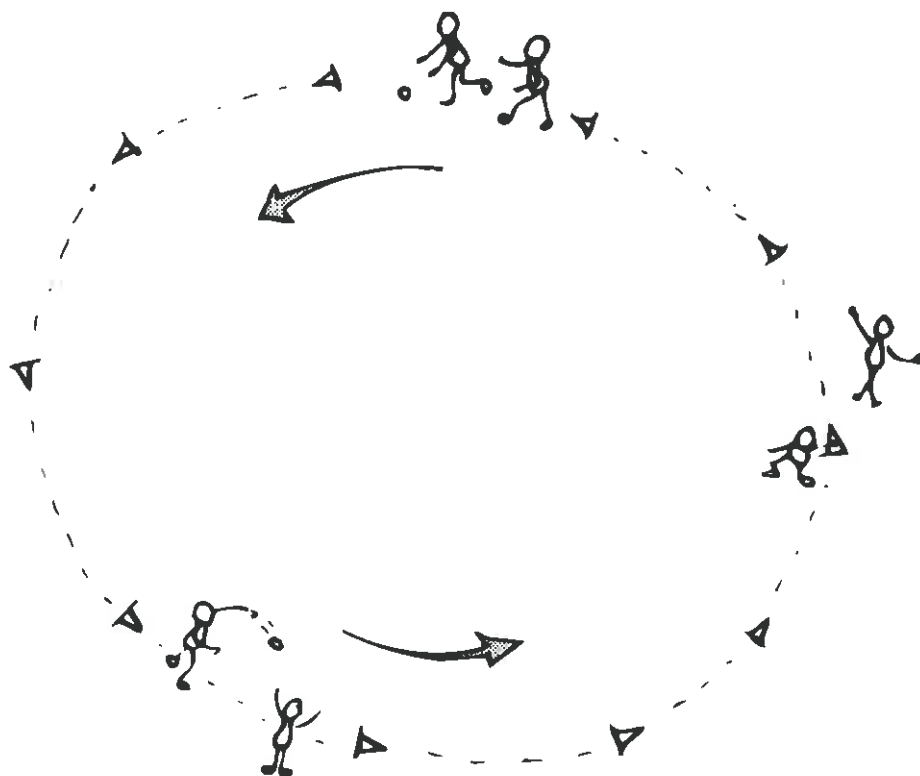


### Dyrepasseren

Bør eleverne hurtigt kunne lære - og selvforvalte, mens underviseren stiller op til "Transporten".

Dyrepasseren giver hver af deltagerne et dyrenavn. Alle stiller sig i 2 rækker med ryggen mod hinanden. Dyrepasseren løber nu omkring, idet hun råber: "Rejse for ... afgang for løver". Herefter løber løven(erne) bag dyrepasseren. Og derpå videre til alle er kommet med i løbet. Når dyrepasseren råber "Alle dyrene hjem", søger alle sig en plads. Den som ingen plads får (ingen makker har), bliver dyrepasser næste gang.

### Transporten



Keglerne placeres liggende som vist på tegningen. Spidserne af keglerne angiver bevægelsesretningen.

Parvis om en ærtepose. Parrene starter ved forskellige kegler (og slutter ved samme kegle som de startede ved). Man skiftes til at kaste ærteposen, og der kastes fra det sted, hvor ærteposen lander. Når parret er kommet til en kegle, skal denne røres med ærteposen - ikke kastes mod keglen. Man må højst gå ét skridt for at nå keglen med ærteposen, ellers kræves der 1 kast mere hen til keglen.

ALTSÅ: Ærteposen transporteres rundt på banen i luften.

Kastebanen kan gennemføres således:

- Hvor få kast på én omgang?
- Hvor hurtigt kan én omgang tilbagelægges?



## 6. lektion

**Materialer** Kæppe/depecher, bambuspinde.

### **Indhold**

Pind til pind

Opsamling

Forhindringsløb

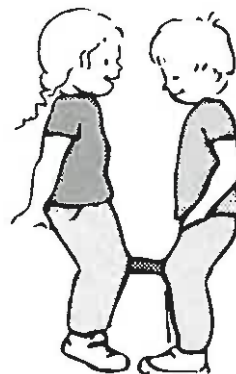
Længdespring.

### **Pind til pind**

En pind til hver elev. Eleverne løber rundt mellem hinanden. På givent signal skal de aflevere pindene til hinanden (bytte) på en angiven måde, f.eks.:

- hånd til hånd
- ryggen mod hinanden
- liggende på maven
- mellem benene.

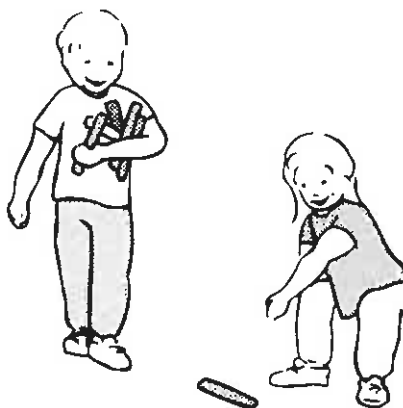
Stil eventuelt krav om, at eleverne skal skifte med en ny makker hver gang.



### **Opsamling**

Pinde spredes ud over et område.

- På et givent signal skal eleverne:
- samle en pind op
- samle flest mulige pinde op
- samle en pind op og bringe den til et bestemt angivet sted.

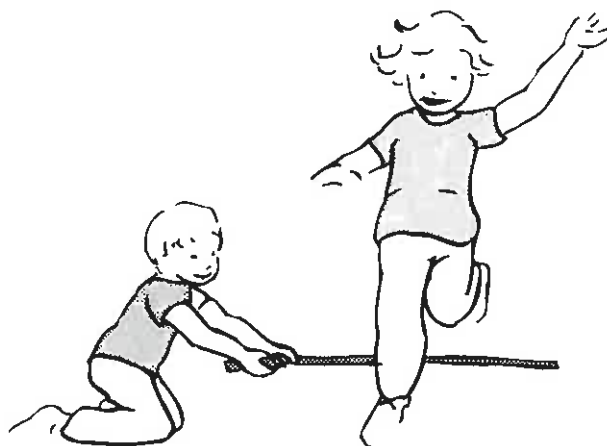


### Forhindringsløb

Ved hjælp af bambuspinde kan man på en let og ukompliceret måde gøre det muligt at lave forhindrenger og hække, der er ufarlige og billige. Det vigtigste i de beskrevne opstillinger er koblingen mellem løb og spring med rytmen i behold.

Eksempler:

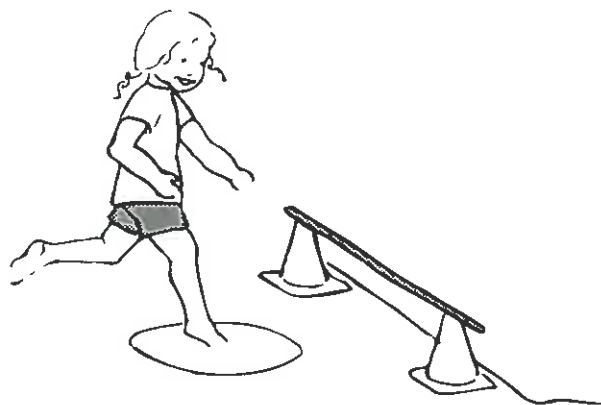
- 1) Der løbes over grøfter. Grøfterne er 2 pinde, der ligger på jorden med ca.  $\frac{1}{2}$  meters mellemrum. Lav flere baner hvor afstanden mellem grøfterne kan variere mellem 5-10 meter.
- 2) Pindene kan holdes af eleverne i passende højde.
- 3) Pindene kan lægges mellem to kegler, papkasser eller spande.



### Længdespring

Der springes ud i sandgrav med afsæt fra græsset (som i lektion 4, for at have flere tilløbsbaner).

Ved hvert afsætssted springes over en bambuspind i passende højde. Det vil være hensigtsmæssigt at have eksempelvis et tøndebånd at sætte af i, beliggende lidt fra pinden, for at sikre at springet foregår med rytme samt opad og fremad.



Slut af med almindelig længdespring med kort tilløb og afsæt fra græskanten.

## 7. lektion

**Materialer** Sjippetove, tryllesnor(e), 1 spyd, tøndebånd, gymnastikbolde eller lignende.

### Indhold

Storvask

Græsset vokser

Løb i sjippetove

Tryllesnore

Stød.

### Storvask

Eleverne deles op i 4 grupper. Hver gruppe stiller sig på én lige linie ved siden af hinanden, således at de 4 grupper danner en firkant. Underviseren stiller sig i midten.

Grupperne kaldes A - B - C - D. I forhold til underviseren har:

A ryggen

B forsiden

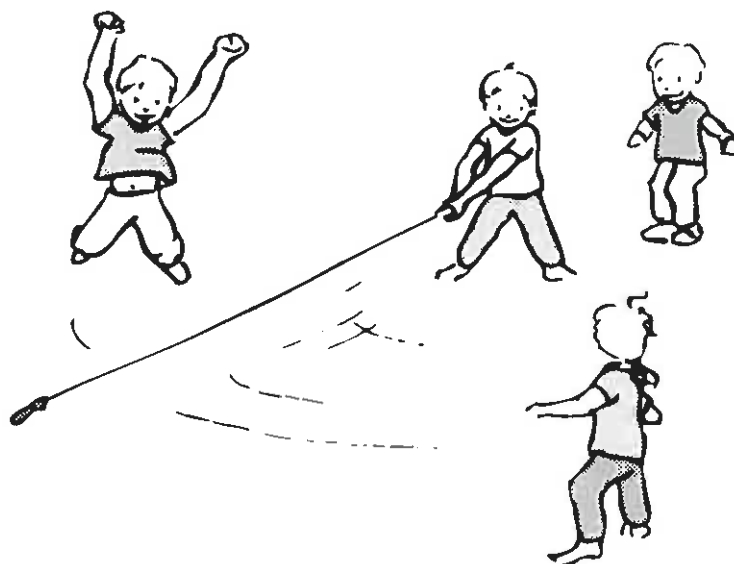
C højre side

D venstre side

For at eleverne kan kende forskel på højre og venstre, kan underviseren (vaskemaskinen) tage armen ud af venstre ærme, således at denne er løsthængende. Vaskemaskinen drejer/hopper nu, og deltagerne afventer standsningen. Når vaskemaskinen stopper, skal deltagerne stille sig, så de gruppevis står ved siden af hinanden i forhold til den side, de har af maskinen. Når den enkelte gruppe står samlet, tager man hinanden i hænderne - rækker armene i vejret og der råbes "STORVASK".

### Græsset vokser

4-5 om 1 sjippetov.  
Der er én der svinger tovet rundt nede ved græsset. Det gælder for de øvrige - som står rundt om svingeren - at hoppe over tovet. Mislykkes det, er man den nye svinger. Græsset stiger efterhånden som alle hopper over i hver runde.



### Løb i sjippetove

Bind 2-3 sjippetove sammen, så de tilsammen danner en større bue. Hav 3-4 par svingere, samt god afstand mellem parrene, eksempelvis ca. 10 meter. Der løbes igennem tovene, så tæt på buens midte som muligt. Hensigten med løbet er at skifte tempo, således der løbes hurtigt gennem buen og langsomt mellem tovene.

Stil efterhånden krav om, at buerne gennemløbes uden pause.



Slut evt. denne aktivitet af med, at eleverne løber parvis med hinanden i hånden.

HOP i bue kender mange af eleverne, så denne aktivitet kan indflettes nu, hvor flere tove er bundet sammen.

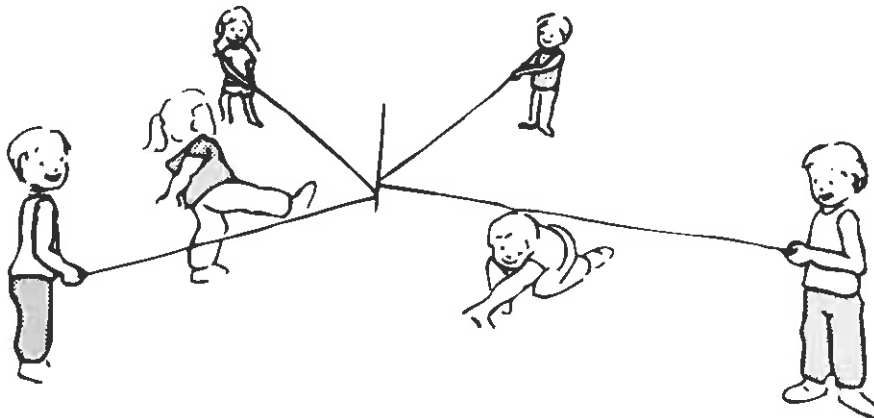


Del nu eleverne i 2 grupper.

Efter gennemgang bør aktiviteten ved tryllesnoren være selvstående, således at underviseren kan være ved stød med bolde.

### Tryllesnore

Til øvelsen skal bruges 4 tryllesnore eller tilsvarende lange tove. En elev holder



i midten de 4 snore (snoren kan evt. bindes fast til et spyd eller andet redskab). De modsatte ender af snorene holdes løst af 4 elever. Der er nu dannet en stor cirkelbane med 4 forhindringer. Eleverne skal løbe over, kravle under og springe over snoren. I forbindelse med at springe over, skal eleverne sætte af med siden til (sakse over).

Hav evt. forskellig højde på forhindringerne, således at der er lavest inde ved midten og højest yderst.

### Stød

Hav (om muligt) en gymnastikbold til hver elev. Lav en opstilling som lektion 2, hvor 3-4 baner med tøndebånd er lagt ud i blækspruttearme. 2-3 elever til hver bane. Stød hhv. med begge hænder og en arm, bolden ud i tøndebåndet.

Årsagen til valg af gymnastikbolde er, at de har en vis tyngde; gør evt. brug af andre store bolde.



## 8. lektion

**Materialer** Ærteposer, tøndebånd, bolde, kegler, tove, bambuspinde.

### Indhold

Station 1

Station 2

Station 3

Station 4.

Denne lektion er beskrevet med 4 stationer. Den skal ses som en kobling af de aktiviteter, der er beskrevet i de foregående lektioner, og er ment som en slags afslutning på et forløb.

Tidsforbruget ved de enkelte stationer er bl.a. afhængig af, hvilke opgaver der vælges, og om der tælles point.

Efter en hjælp til opstilling af stationerne "opvarmes" eleverne ved at afprøve banerne i forbindelse med gennemgangen af hvilke opgaver, der er ved de forskellige stationer.

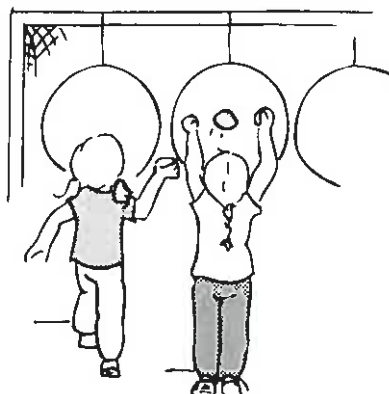
### Station 1

Præcisionskast med ærteposer efter 3 tøndebånd ophængt ved hjælp af en snor i et fodbold- eller håndboldmål. Forskellig afstand ud for de 3 tøndebånd

Hvor mange gange ramte I gennem tøndebånd fra de forskellige afstande?

Alle skal kaste lige mange gange, men den enkelte bestemmer selv, hvorfra der kastes.

Brug evt. store/små bolde som supplement.



### Station 2

Forhindringsløb over pinde.

Hver enkelt pind placeres på 2 store kegler. Afstanden skal være sådan, at eleverne har mulighed for at løbe mindst 3 skridt mellem forhindringerne.

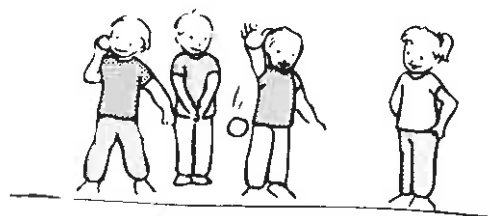
Forslag til opgaver:

- Løb over forhindringerne begge veje
- Løb over forhindringerne den ene vej, løb uden om tilbage og aflever en stafetpind/depeche til den næste løber.
- Tæl antal gange der gennemløbes.



## Station 3

Stød med store bolde. Placer det første tov nogle meter ud for "stødsstedet", og fortsæt med at placere tove med  $\frac{1}{2}$  meters mellemrum. Alle skal have lige mange stød. Hvor mange stød nåede I. Eller hvis linierne giver forskellige point: Hvor mange point fik I?



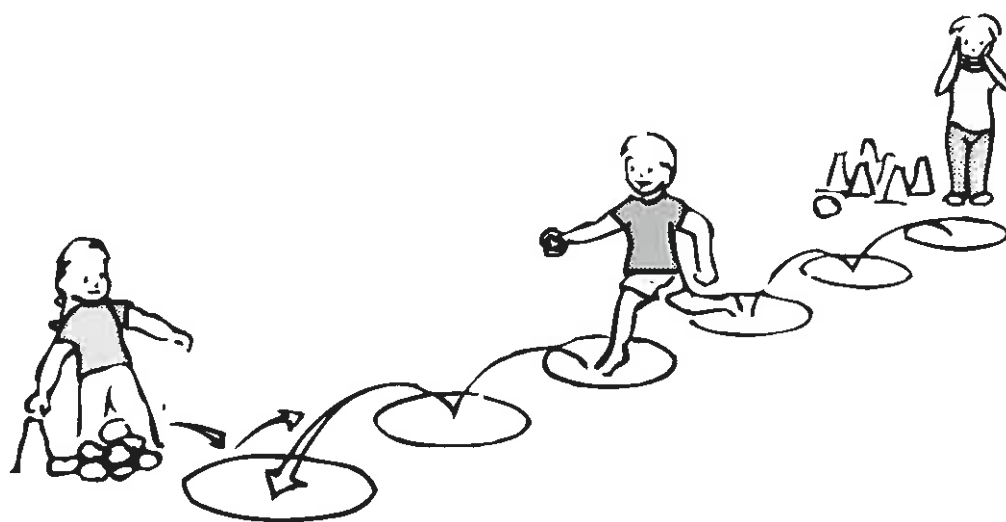
## Station 4

Der placeres 6 tøndebånd på jorden med ca. 1 meters mellemrum mellem hver. 2-3 elever placerer sig i hver sin ende af banen. I den ene ende er der placeret 4-6 ærteposer, i den anden 4-6 små kegler. Materialerne placeres i "endetøndebåndene".

Eleverne skal nu på skift medbringe et materiale, løbe ned til den anden endes tøndebånd, lægge det og klappe den næste løber i hånden, ... således fortsættes med hhv. kegler og ærteposer, indtil der kun findes "rene" varer i endetøndebåndet. 1. runde løbes der slalom mellem tøndebåndene.

I 2. runde, når materialet skal bringes tilbage til udgangspunktet, løbes der i tøndebåndene.

Hvor mange runder når gruppen?



### Kommentarer

*Brug af redskaber skal ikke hindre aktiviteten i at blive gennemført - der kan sagtens bruges andre materialer i de fleste af stationerne.*