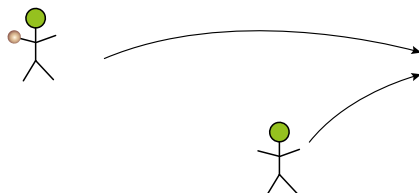


2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 7: LEGE

Apport Fido:



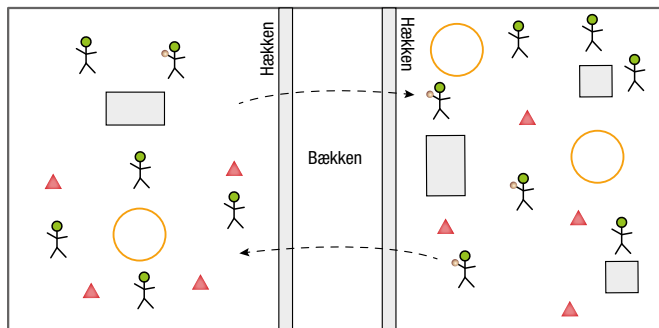
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Apport Fido".
Antal elever	Eleverne er sammen to og to.
Udstyr	1 bold. Bolde i forskellige størrelser og materiale.
Bane	Ingen bane.
Beskrivelse og regler	<p>Den ene elev er hunden "Fido" og skal hente bolden, hver gang den anden kaster bolden væk. Eleverne skiftes til at være "Fido". "Fido" henter bolden 5-10 gange og bytter igen.</p> <p>Pas på, at eleverne ikke rammer de andre med bolden, eller at eleverne løber ind i hinanden.</p>
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Forskellige bolde.• Løbe, hoppe, hinke, kravle ud og hente bolden.• Kaste bolden langt væk.• Kaste bolden til siderne.• Kaste bolden bagud.

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 7: LEGE

Over hækken/ Over bækken:



0-10 minutter

Forklaring og instruktion til "Over hækken/Over Bækken".

Antal elever

Eleverne deles i hold á 6-12 elever.

Udstyr

Bolde i forskellige størrelser og materialer. Redskaber, som kan kastes/flyttes/løftes alene eller i fællesskab.

Bane

20x13 meter med en midterlinje, som forestiller en "hæk/bæk".

Beskrivelse og regler

Holdene forsøger at flytte flest mulige redskaber over hækken/bækken til det modsatte hold. Efter 4-5 minutter vinder holdet med færrest redskaber på sin side. Holdene kan fordele redskaberne ud igen til en ny runde.

Variationer

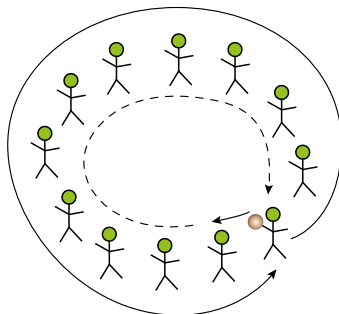
- "Giftige" områder
- Redskaber, som skal helt ned i enden af modstandernes område.
- Redskaber, som kun må flyttes af to personer.
- Redskaber, som tæller dobbelt eller er vigtigere at fjerne end andre.

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 8: TEKNIK OG MOTORIK

Kampen mod bolden:



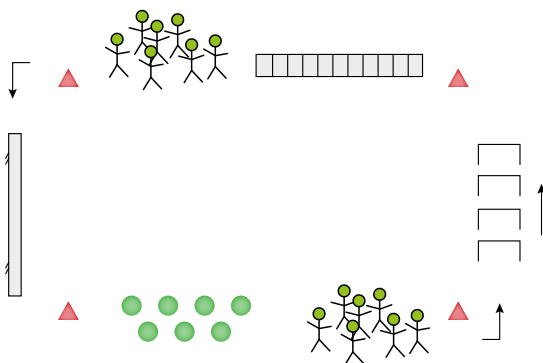
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Kampen mod bolden".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 10-15 elever.
Udstyr	1 bold. Bolde i forskellige størrelser og materiale.
Bane	En rundkreds dannet af eleverne.
Beskrivelse og regler	<p>En elev afleverer bolden til højre eller venstre. Eleven, der har afleveret, løber i modsatte retning af bolden rundt om rundkredsen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvis bolden når at blive spillet forbi elevens plads, har "bolden" vundet.• Hvis eleven når at komme tilbage til sin plads før bolden, har eleven vundet.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Større/mindre afstand mellem eleverne.• Forskellige bolde.• Flere små rundkredse af 6-8 elever.

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 8: TEKNIK OG MOTORIK

Seksdagesløb med forhindringer:



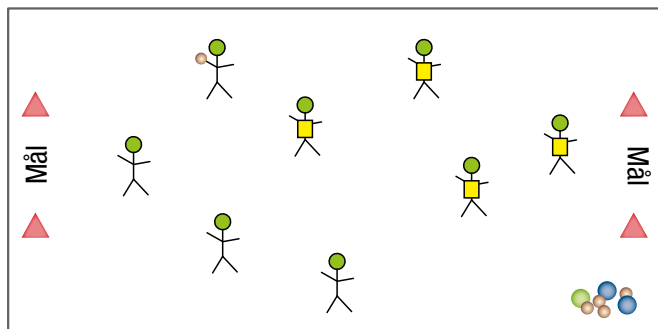
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Seks dages-løb med forhindringer".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 6-8 elever.
Udstyr	Kegler, måtter, stepbænke, sjippetove, tove, bænke, balancebom.
Bane	Banen markeres med 4 kegler (firkant med ca. 15 m. mellem hver kegle.)
Beskrivelse og regler	Hold 1 begynder ved kegle 1, og hold 2 begynder ved kegle 3 (diagonalt overfor). På signal begynder begge hold at løbe samme vej rundt om banen. Hvilket hold indhenter først det andet (dvs. når en eller to personer fra det ene hold har indhentet bagerste mand på det andet). Mellem nogle af keglerne opstilles forhindringer (skamler, kegler, rullemåtte, balancebom), som eleverne skal forbi ved at springe over, balancere på mv.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Eleverne skal gennemføre løbet sammen to og to.• Holdet må ikke løbe forbi næste forhindring, før alle er forbi den sidste.

Fokus: Trivsel - Sundhed - Høj intensitet

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 9: BOLDBASIS & SPIL

Krabbebold:



0-10 minutter

Forklaring og instruktion til "Krabbebold".

Antal elever

Eleverne deles i hold á 4-6 elever.

Udstyr

Kegler, markering af 2 mål. Bolde i forskellige størrelser og materialer.

Bane

En mindre bane 10x10 meter. 5 meter brede mål.

Beskrivelse og regler

Eleverne skal bevæge sig som krabber. Holdene spiller om at score ved at lægge bolden inden for det markerede målfelt. Eleverne må bevæge sig uden bolden, men ikke når de har bolden. Ingen fysisk kontakt.

Variationer

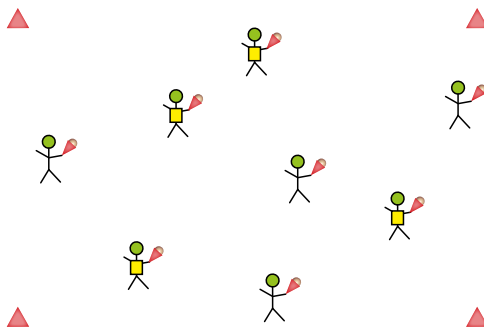
- Bevægelse tilladt hele tiden.
- Kravle.
- Joker/overtal; en elev, der altid er med på det hold, der har bolden.
- Sækkeløb; eleverne skal hoppe i sækken rundt på banen og spille sig frem til en scoring.

Fokus: Trivsel - Læring - Høj intensitet

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 9: BOLDBASIS & SPIL

Keglebold:



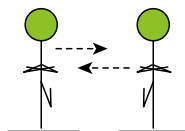
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Kegle-bold".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 4-6 elever.
Udstyr	Høje kegler med fordybninger og 1 bold (tennisbold, skumbold eller street-bold).
Bane	En mindre bane 10x10 meter.
Beskrivelse og regler	<p>Hver elev får en kegle. Holdet med bolden skal kaste bolden til hinanden og prøve at gribe den med keglen. Holdet, der først får 10 afleveringer i træk uden at tabe bolden, har vundet. Taber man bolden, får det modsatte hold bolden.</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 skridt.• Ingen driblinger.• Ingen fysisk kontakt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Joker/overtal; en elev, der altid er med på det hold, der har bolden.• Jubelscener ved scoring, for at scoringen gælder.• En kasket og en tennisbold (Capball).

Fokus: Trivsel - Læring

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 10: LEGE

Hanekamp:



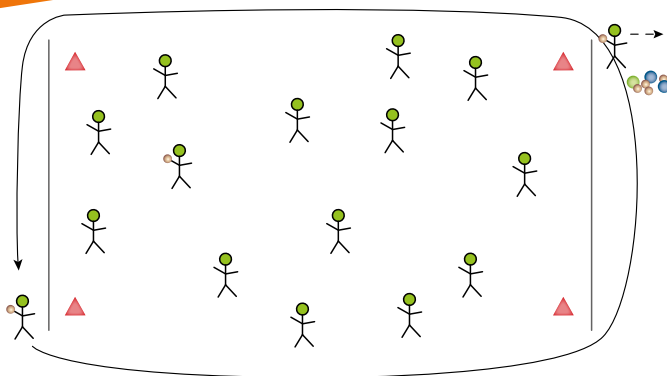
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Hanekamp".
Antal elever	Eleverne er sammen to og to.
Udstyr	Eventuelt en blød madras eller rullemåtte.
Bane	Ingen.
Beskrivelse og regler	Eleverne står på et ben og skal forsøge at skubbe til hinanden og få den anden ud af balance. Eleverne har armene krydset på brystet eller hænderne på ryggen. Hvis den ene mister balancen og må bruge begge ben til at fange balancen, har den anden vundet. Huske at skifte ben, og skift eventuelt makker undervejs.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Alle mod alle.• På forskellige underlag.• Med/uden sko på.

Fokus: Trivsel

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 10: LEGE

Dødbold:



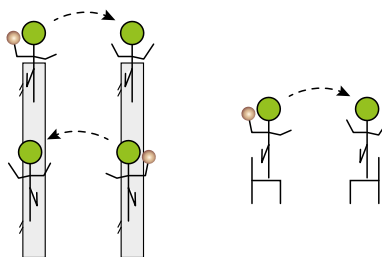
10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Dødbold".
Antal elever	Eleverne deles i grupper á 10-20 elever pr bane.
Udstyr	Bolde i forskellige størrelser og materialer, kegler til markering af banen.
Bane	Et afgrænset område. Gør gerne banen lidt lille fra begyndelsen, så alle eleverne skal bevæge sig mere og har større chance for at ramme de andre.
Beskrivelse og regler	<p>3 skridt og et skud. Gribes bolden, dør den elev, som skød. Når eleven er død, skal eleven udføre en boldøvelse, for at blive levende igen.</p> <p>Boldøvelser:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaste 5 gange op ad muren og gribe bolden.• Løbe rundt om banen og dribble.• Løbe rundt, kaste bolden op i luften og gribe igen.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Makker-dødbold; alle elever er sammen to og to. Hvis makkeren dør, skal makkerparret sammen lave boldøvelser.

Fokus: Læring - Trivsel - Høj intensitet

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 11: TEKNIK & MOTORIK

Balancekast:



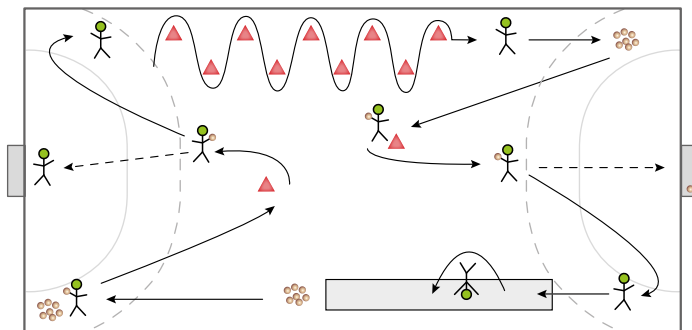
0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "balancekast".
Antal elever	Eleverne er sammen to og to.
Udstyr	Bænke, stole eller bomme til balance. Bolde i forskellige størrelser og materialer.
Bane	Ingen.
Beskrivelse og regler	Eleverne står over for hinanden og balancerer på en bæk, stol eller lignende. Eleverne skal nu forsøge at aflevere bolden til hinanden - uden at miste balancen.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Stå på et ben.• I en tyk/blød madras på begge ben og på et ben.• I sand på et ben.• Med/uden sko.

Fokus: Læring

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 11: TEKNIK & MOTORIK

Skudbane:



0-10 minutter

Forklaring og instruktion til "Skudbane".

Antal elever

Eleverne deles i grupper á 10-20 elever på en bane.

Udstyr

Minimål, måtter, bolde i forskellige størrelser og materialer, kegler, rebstiger, sjippetove, hulahopringe.

Bane

2 mål placeret over for hinanden. Motoriske øvelser i 2-3 rækker mellem målene.

Beskrivelse og regler

Eleverne fordeler sig på skudbanen og løber herefter i ring på banen. Eleverne afslutter en øvelse med et skud på mål. Boldene er placeret i en bunke ud for målet. Eleverne vælger selv en bold og skyder på mål.

- Hoppeserier: Hop fra ring til ring med samlede ben eller på et ben.
- Zig zag-løb: Eleverne løber langs et sjippetov. Højre fod sættes i på venstre side af tovet og venstre fod på højre side.
- Måtteøvelser: Lav kolbøtter, vejrmøller, rul sidelæns.
- Retningsskift og temposkift: Sprint mellem kegler, der ligger i forlængelse af hinanden. Lav sidelæns bevægelser ved kegler, der ligger forskudt.

Variationer

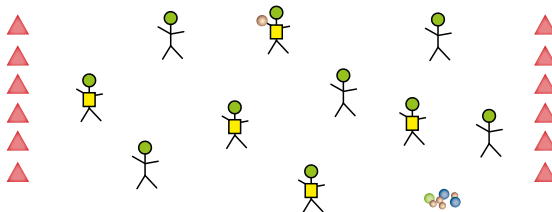
- Løb, hop, spring, kravle, klatre.
- Målmandsfunktion med rotation.

Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Læring

2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 12: BOLDBASIS & SPIL

Skyd keglerne ned:



0-10 minutter	Forklaring og instruktion til "Skyd keglerne ned".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 4-6 elever.
Udstyr	1 bold pr. bane. Bolde i forskellige størrelser og materialer. Kegler.
Bane	10x10 meter. I hver ende stilles en række kegler.
Beskrivelse og regler	Hvert hold skal forsvare en række af kegler. Holdet skal forsøge at spille sig ned til modstandernes kegler og ramme en af keglerne. Rammes keglen, må holdet tage keglen med tilbage til sin egen banehalvdel. Det gælder om at have flest kegler til sidst. Der må tages 3 skridt, men ingen driblinger og ingen fysisk kontakt.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Holdet skal skyde alle keglerne ned uden at tage dem med tilbage. Når alle kegler er skudt ned, har man vundet.• Eleverne må kun hoppe eller hinke tilbage med keglen.

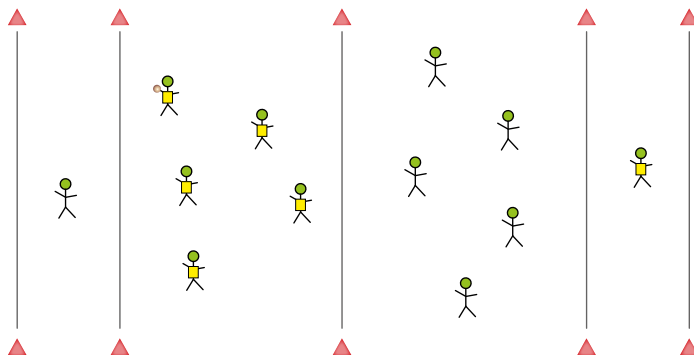
Fokus: Høj intensitet - Sundhed - Læring



2.-3. KLASSE KAST, SPRING OG LØB

DEL 12: BOLDBASIS & SPIL

Høvdingebold:



10-20 minutter	Forklaring og instruktion til "Høvdingebold".
Antal elever	Eleverne deles i hold á 6-8 elever.
Udstyr	Kegler til markering af bane. Bløde bolde.
Bane	10x10 meter. Holdene er adskilt af en midterlinje.
Beskrivelse og regler	Hvert hold vælger en høvding. Høvdingen placerer sig i området bag ved modstanderne. Holdene skal forsøge at ramme hinanden. Det hold, som først har skudt alle på det modsatte hold, inklusiv høvdingen, har vundet. Når alle på holdet er døde, skal høvdingen op på banen som sidste mand. De elever, der rammes, skal placere sig sammen med deres høvding. Høvdingen og de døde må også skyde efter eleverne fra det modsatte hold. Eleverne kan blive levende igen, hvis en fra eget hold griber et af modstandernes skud.
Variationer	<ul style="list-style-type: none">• Giv eleverne overtrækstrøjer på. For at dø skal eleven rammes tre gange. Første gang eleven rammes, tager eleven overtrækstrøjen over hovedet. Anden gang tager eleven trøjen af, og tredje gang er eleven død og skal ned til høvdingen.

Fokus: Læring - Trivsel