

PULS



UNDERVISNINGSMATERIALE

Inspiration til legende bevægelse, der får pulsen op og får hjerteaktivitet til at give hjerneaktivitet.

INDHOLD

- 3** Hjertet er hjernens bedste ven
- 4** PULS
- 5** Støtter skoler med at skræddersy tiltag
- 6** Temaerne i PULS
- 7** Til underviseren
- 8** LØB
- 22** BOLD
- 29** FITNESS
- 35** OUTDOOR
- 42** KAMP
- 47** DANS
- 53** Bilag – Aktivitetshjulet
- 55** Referencer

HJERTET ER HJERNENS BEDSTE VEN

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

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

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

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



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





Mere fysisk aktivitet i skolen kan implementeres gennem fx aktive pauser, flere idrætstimer, bevægelse integreret i undervisningen, aktiv transport eller som decideret fysisk træning (se figur 1).

PULS hører under kategorien fysisk træning. I PULS er der altså ikke tale om fysisk aktivitet, der er knyttet til den boglige undervisning eller idrætsfaget. PULS lægges fast ind i skemaet og kan meget vel være et supplement til andre bevægelsestiltag.

PULS er med til at skabe en alsidig skoledag, hvor eleverne får bevæget sig mere, får pulsen op, får leget sammen og kommer mere udenfor i skoletiden.

Figur 1 – Overordnede muligheder for at implementere bevægelse i skolen



STØTTER SKOLER MED AT SKRÆDDERSY TILTAG

Just Human, Dansk Skoleidræt og Københavns Professionshøjskole står bag PULS. Med støtte fra Sundhedsstyrelsen er vi klar til at hjælpe skoler med at starte PULS-tiltag til gavn for elevernes trivsel, sundhed og læring.

Vi ønsker at støtte landets skoler i at skabe langsigtede forandringer, hvor fysisk aktivitet og leg sættes fast på skoleskemaet. Alle skoler er forskellige, og PULS er en yderst fleksibel indsats. PULS skal passe ind i skolernes virkelighed og kan formes på mange forskellige måder. Vi støtter skolerne i at skræddersy tiltag til netop deres kultur, faciliteter og skema, og skolerne beslutter selv i hvilke klasser, hvor ofte, hvornår og hvor længe. Vi anbefaler skolerne at starte med at prøve tiltag af i det små – bare med en klasse, og vi er meget opmærksomme på at passe på skolernes tid.



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

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

Hovedparten af aktiviteterne i materialet er **LEGENDE**, og erfaringen er, at de får smil frem på læberne og skaber lyst til bevægelse.

I PULS kan eleverne ikke være gode eller dårlige, og aktiviteterne er udvalgt, så der er **LIGE DELTAGELSESMULIGHEDER FOR ALLE**. Aktiviteterne kræver ikke særlige kompetencer, og eleverne kan deltage på hver deres niveau.

I mange aktiviteter er der fokus på at styrke **FÆLLESSKAB** og **SAMMENHOLD**, og vi tror på, at PULS har et stort potentiale i at styrke samhørigheden.

Materialet vil løbende blive udviklet på baggrund af erfaringerne, som skolerne får med PULS.

TEMAERNE I PULS

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

Materialet indeholder aktiviteter inden for seks forskellige temaer

LØB

OUTDOOR

BOLD

KAMP

FITNESS

DANS

TIL UNDERVISEREN

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

1

Sæt hurtigt i gang

Lav aktiviteter, der er hurtige at sætte i gang, så eleverne får bevæget sig en masse. Giv korte og præcise instrukser, og vis aktiviteten, mens du forklarer. Gør dagens aktiviteter klar inden, og skab en kultur, hvor eleverne er parate fra start, når de møder op til PULS.

2

Undgå pauser og ventetid

Design aktiviteterne, så mange elever kan være i gang på samme tid. Kø er en "killer", der går ud over intensiteten. Lav flere hold, flere baner og brug flere rekvisitter som fx bolde. Brug ventetiden i fx stafetkøen til at lave bevægelse. Sæt også gerne gang i flere små aktiviteter, som eleverne kan rotere imellem.

3

Vær opmærksom på intensiteten

Lad aktiviteterne fortsætte så længe, at intensiteten er moderat til høj. Brug aktivitetshjulet, som er beskrevet sidst i dette materiale (figur 2), og lav justeringer i aktiviteterne undervejs, som sikrer intensiteten. Juster fx ændring af banestørrelse, holdstørrelse og antal rekvisitter.

4

Skab stor variation

Udbyd mange forskelligartede aktiviteter, der rammer bredt. Udbyd forskellige aktiviteter på forskellige dage i ugen i stedet for at køre en hel uge med samme aktivitet. Erfaringerne er, at det fungerer godt med en struktur over en periode, hvor samme type aktivitet eller tema går igen fx hver mandag. Aktiviteterne må gerne være en vekslen mellem noget, eleverne kender fra sidste uge og noget nyt eller en videreudvikling. Hav gerne en "cliffhanger" til næste dag eller næste uge.

5

Lad legen fylde

Start som udgangspunkt altid PULS med en leg, og hav en legende tilgang til alle aktiviteter, som sættes i gang.

6

Opbyg sociale relationer og styrk fællesskabet

Lav aktiviteter, hvor eleverne er sammen i par eller mindre grupper. Lav forskellige grupper, så eleverne er sammen på kryds og tværs. Få eleverne til at se hinanden i øjnene og have fysisk kontakt.

7

Skab mulighed for medbestemmelse

Giv eleverne mulighed for at vælge sig ind på forskellige aktiviteter. Lad eleverne melde sig til fx at være fanger. Giv og fremhæv valgmuligheder i aktiviteterne, og lad dem være med til at udvikle aktiviteterne. Lad eleverne komme med forslag til kommende aktiviteter.

8

Anerkend udvikling og indsats fremfor resultatet

Hav fokus på opgave, udvikling og forbedringer – ikke på resultater. Anerkend, når eleverne gør deres bedste og/eller forbedrer sig. Sæt pris på indsats og opfordr eleverne til at prøve nye færdigheder. Skab en kultur, hvor fejl anses for at være god læring og et udviklingspotentiale.

9

Se muligheder i jeres faciliteter, materialer og omgivelser

Brug gangarealer, aula, kælder samt diverse udeområder. Vær udenfor, så snart vejret er til det. Har I bakker eller trapper omkring skolen, så brug dem. Hav gerne en udstyrsbank med simple materialer, der altid er til rådighed og klar til at tage i brug.

10

Konkurrence kan skabe intensitet, men også demotivere

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



LØB

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



LØBELEGE

01

LØB IND PÅ RÆKKE

Opstilling Markér et område, eleverne må være indenfor, og giv hver gruppe en hjemmebase.

Inddeling Inddel eleverne i grupper med 8 til 10 i hver.

Materialer Kegler.

Beskrivelse Eleverne løber rundt imellem hinanden inden for det markerede område. På signal fra underviseren skal eleverne løbe hurtigt hjem til deres base og stille op på række efter forskellige kriterier.

Kriterierne:

- Skostørrelse
- Alder
- Hårlængde
- Forbogstav
- Hus-/lejlighedsnummer
- Eleverne vælger kriterie

Variation Når eleverne løber rundt mellem hinanden, kan der indsættes forskellige opgaver.
Fysisk: Hælspark, knæløft, gadedrengeløb, sideløb, walking lunges, hop m.m.
Socialt: High five, high ten, high feet, albue til albue, armkrog, knuckles, fiskehale m.m.

02

DOBBELTKREDS

Opstilling Parvis stående i en rundkreds, hvor den ene elev i makkerparret danner yderkreds, og den anden elev danner inderkreds.

Inddeling Inddel eleverne i par.

Beskrivelse Eleverne i yderkredsen starter med at løbe en omgang rundt om inderkredsen. Når de kommer tilbage til egen makker, skal de kravle gennem makkerens ben (stående i inderkredsen) ind i midten. I midten udføres en øvelse, hvorefter eleverne giver deres makker en highfive og placerer sig foran egen makker, som herefter bliver yderkredsen. Makkeren, som står i yderkredsen, løber en omgang, kravler gennem makkerens ben efterfulgt af samme øvelse.

Sociale øvelser til midten: Fem high fives, fem high tens, fem rumpetap eller fem armkroge.

Fysiske øvelser til midten: Fem squats, fem englehop eller fem burpees.

Variation Tag flere ture, og skift gerne makker undervejs ved, at alle elever i inderkredsen går til højre eller venstre.

03

DOBBELTKREDS – HVEM FÅR FAT I ÆRTEPOSEN?

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

04

HALEFANGE MED MULIGHED FOR VARIATION

Opstilling	Brug et afgrænset areal.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Kegler og haler fx bånd eller tøjklammer.
Beskrivelse	Hver elev får en hale. Det gælder om at fange så mange af de andres haler som muligt. Når en elev mister sin hale, er eleven fortsat med og bliver ved med at forsøge at fange de andres haler.
Variation	Haleleg i hold Her inddeles eleverne i hold, som sammen skal fange så mange haler fra de andre hold som muligt. Haleleg med spejl Når en elev mister sin hale, kan eleven få en ny hale og komme med i legen igen, hvis de bliver spejlet eller selv spejler en anden elev, som lige har mistet en hale. Har en elev mistet sin hale, og er der ingen andre elever, der er uden hale og kan befries, så sætter eleven en øvelse i gang efter frit valg. Fx balance på et ben, armstrækninger, planken eller squat. Eleven bliver befriet, når der kommer en anden elev uden hale og spejler øvelsen 10 gange/10 sekunder. Begge elever løber herefter ud og får en ny hale af underviseren.

SOME-LEG

- Opstilling** Parvis stående i en rundkreds, hvor den ene elev i makkerparret danner yderkreds, og den anden elev danner inderkreds.
- Inddeling** Inddel eleverne i par.
- Materialer** Ærteposer som ligger i midten af rundkredsen. Der skal være færre ærteposer, end der er par.
- Beskrivelse** Underviseren står i midten af rundkredsen og siger forskellige kommandoer i form af forskellige navne på SoMe-platforme. Hver platform hører forskellige opgaver, som eleverne skal lave.
- Facebook**
Bagerste makker løber op foran forreste makker og de giver like til hinanden.
- Tinder**
Swipe til højre eller venstre – forreste makker rykker en plads til højre eller venstre og får ny makker.
- Instagram**
Bagerste makker hopper op på ryggen af forreste makker, og de leger, at de tager en selfie med telefon.
- TikTok**
Parrene tager tre runder armkrog.
- Snapchat**
Makkerne stiller sig side om side og holder i hånd og laver et englehop sammen og gør som om, de er et spøgelse (ikonet for Snapchat).
- SoMe**
Eleverne i yderkredsen løber en omgang rundt om inderkredsen. Når de kommer tilbage til deres makker, skal de kravle gennem benene på makkeren (stående i inderkredsen) ind i midten af kredsen og have fat i en af ærteposerne. Efter SoMe-kommandoen lægges ærteposerne tilbage i midten og eleverne, som har løbet, stiller sig nu foran deres makker i inderkredsen.

STÅTROID MED MULIGHED FOR VARIATION

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

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

07

TAGFAT MED BEFRIERRUNDE

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

08

GEMME-HENTE-FINDE-LØB

Opstilling	Et forholdsvist stort område med gode gemmesteder.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materialer	Forskellige ting, som eleverne kan gemme for hinanden (vær obs på, at tingene er forskellige, så eleverne ikke tager hinandens ting).
Beskrivelse	Begge elever løber samtidig ud og gemmer deres ting og spurter retur. De forklarer nu hinanden, hvor de har gemt deres ting, hvorefter de løber ud og henter den andens ting og spurter tilbage. Gentag opgaven fem til otte gange.
Variation	Kan laves, så eleverne skiftes til at gemme deres ting. Lav nye par undervejs. Lad et par finde et andet pars ting (altså grupper med fire). Når eleverne løber ud for finde, så skal de løbe med fx hælspark, sideløb eller gadedrengeløb.

09

GUMMITROLD

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

10

FANELEG MED ÆRTEPOSER SOM VÅBEN

Opstilling	Opstil en bane, der er ca. så bred som en fodboldbane. I hver ende af banen laves en base til hvert hold med en kegle, og lige ved siden af basen lægges en fane. På midten i hver side af banen laves "livgivende healing-stationer" med kegler.
Inddeling	Inddel eleverne i to hold.
Materialer	Ærteposer, faner, kegler og markeringsbånd.
Beskrivelse	<p>Det gælder for holdene om hurtigst muligt at få stjålet det andet holds fane og få hentet fanen hjem til egen base. Holdene kan angribe og forsvare sig ved hjælp af deres våben. De må kaste ærteposerne efter deres modstandere. Når en elev bliver ramt af en ærtepose, skal eleven løbe ud og rundt om "den livgivende healing-station" for at leve op og være med i spillet igen.</p> <p>Det hold, der først får modstanderholdets fane ned til deres egen base, vinder. Holdet, der mister deres fane, skal efter hver runde lave 20 fysiske øvelser, mens vinderholdet laver samme øvelse 10 gange. Eleverne må gerne samle deres egne ærteposer op, når de er "døde". Eleverne må ikke røre det andet holds ærteposer. Hvis eleverne bliver ramt, mens de løber med fanen, skal de lægge fanen der, hvor de blev ramt. Eleverne må IKKE røre deres eget holds fane.</p>

11

GREENPEACE VS. SKOVHUGGER

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

12

STJÆLE BÆR

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

STAFETTER

13

KULØR-STAFET

- Opstilling** Et nærmere defineret område med en base til hver gruppe.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 3 og 4 i hver. Jo færre deltagere, des flere ture til hver enkelt elev og jo højere intensitet. Hver gruppe får en kulør (hjerter, ruder, klør eller spar).
- Materialer** Antal kortspil alt efter antal grupper (fire grupper – et sæt, otte grupper – to sæt med forskelligartede bagsider på kortsættene).
- Beskrivelse** Kortene blandes godt og placeres forskellige steder rundt på området alt efter, hvor langt eleverne skal løbe og ved hvilken intensitet.
- Hver gruppe skal ud at indsamle deres kulør (ruder, hjerter, klør eller spar) i rækkefølge fra es til konge. En fra gruppen løber ud og vender et kort ad gangen. Hvert skift markeres med en high five. Gruppens deltagere må tale sammen på egen base. Gruppen, der hurtigst får samlet kortene sammen i deres kulør, vinder.
- Variation** Eleverne kan løbe sammen parvis – hånd i hånd eller med en trøje imellem sig.

14

SJIPPETOVSTAFET

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

15

MEDICINBOLD-STAFET

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

16

SKISKYDNINGSTAFET

Opstilling	En bane med en strækning på 100-200 m. Der laves et 'skydeområde', hvor der kastes fra en linje efter en spand eller hulahopring, som lægges omkring 3-5 m væk. Afstanden til spanden eller hulahopringen skal være således, at de ofte rammer, men ikke altid.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 3 til 4 på hvert hold.
Materialer	Kegler, ærteposer og spande eller hulahopringe.
Beskrivelse	Holdene skal dyste mod hinanden i skiskydningsstafet. I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe, og herefter skal de skyde/kaste to gange med ærteposer. Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold en runde på banen og slutter i skydeområdet. Her stiller eleven sig op ved stregen og kaster to ærteposer efter målet. Hvis eleven ikke rammer med begge kast, laves en straf, inden eleven løber til skiftezone og giver high five til næste elev på holdet, der må løbe af sted. Straffen kan være: Hvis en elev misser første skud: 8 englehop. Hvis en elev misser andet skud: 12 englehop. Lad gerne hver elev løbe flere runder. Det hold, der først gennemfører stafetten, vinder.
Variation	Hele holdet laver sammen straffen, hver gang der ikke rammes.

17

EVIGHEDSSTAFET

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

18

STJERNE-STAFET

Opstilling	Der laves en bane, som danner en stjerne, med skiftezone i midten og 20-30 m ud til stjernens spidser/posterne.
Inddeling	Inddel eleverne i fem grupper.
Materialer	Beskrivelser af seks poster, kegler til afmærkning af poster samt markering af skiftezone.
Beskrivelse	<p>Eleverne løber fra skiftezone i midten og ud til en vilkårlig post. Mest fordelagtigt er det at løbe til den post, der er fri. Ved start løber grupperne ud til hver deres post, fx hold 1 til post 1.</p> <p>Posterne kan være:</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 sit ups.• 10 push ups (progression fra knæ til tæer).• 3 reaktionsøvelser (fra stående og ned på maven med strakte arme foran sig, vende til ryg med arme over hovedet, op at stå, afsluttende med et hop med klap over hovedet).• Baglæns sprint til skiftezone efterfulgt af 10 rygbøjninger og forlæns sprint tilbage til post.• 10 gange rundt om en kegle fx med en finger på keglen (keglerne placeres med god afstand).• 4 løbeture til skiftezone, hvor der spurtes ind og lundes ud.
Variation	Længden af løbet kan øges ved at gennemføre hver post to gange. Andre øvelser kan anvendes efter temperament. Anvend også gerne øvelser, hvor eleverne arbejder sammen parvis.

FARTLEG OG INTERVALLER

19

KREATIV FARTLEG – KONGENS EFTERFØLGER

- Opstilling** Et område med plads til at tænke anderledes, fx en skolegård, en legeplads eller en fodboldbane.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 3 til 6 i hver.
- Beskrivelse** Forreste elev er kongen og får til opgave at føre an og holde gruppen samlet. I dette tidsrum skal de være så kreative som muligt fx klatre over, kravle under, løbe rundt om, svinge sig, lave kolbøtter, rulle ned ad bakker, hinke, hoppe og løbe på gakkede måder – kun fantasien sætter grænser. Resten af gruppen følger blot efter.
- Efter 1-3 minutter markerer underviseren, at der skiftes konge, hvorefter forreste elev løber ned bagerst og den næste i rækken tager førertrøjen.

20

FARTLEG

- Opstilling** Marker en bane af passende størrelse.
- Inddeling** Inddel eleverne i grupper med 3 i hver.
- Materialer** Kegler.
- Beskrivelse** Fartlegen består af 3 x 1 minuts intervaller, som gentages 6-8 gange med passende pause mellem hvert. I hvert interval fører hver elev i et minut, hvor de skal sprinte to gange. De andre to skal forsøge at følge med. Underviseren styrer tiden og fløjter/markerer skift.

21

KOMMANDO-LØB

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

Materialer Kegler.

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

Kan laves med følgende øvelser:

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

22

6-DAGES-LØB

Opstilling En rund bane med god længde.

Inddeling Inddel eleverne i par.

Materialer Kegler.

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

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

23

STAFET 3-2-1

Opstilling	Lav to linjer med ca. 20 meters afstand imellem.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med 3 i hver.
Materialer	Kegler.
Beskrivelse	To elever (elev 1 og 3) står på startstregen, mens den sidste (elev 2) går ned på linjen, som er 20 m væk. Elev 1 står på startstregen og løber frem til linjen, hvor elev 2 står klar og løber tilbage til elev 3, der løber ud og skifter med elev 1 og sådan fortsættes. Der kan enten løbes x antal gange pr. elev eller på tid, hvor eleverne kan tælle deres ture.
Variation	Der kan indføres forskellige øvelser ved skiftene, fx en armkrog, et knus eller at kravle gennem hinandens ben. Eleverne kan med fordel komme med forslag hertil.

24

STREG-LØB

Opstilling	En bane med to ender fx på langs i en hal.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 3 til 4 på hvert hold.
Materialer	Kegler til markering af længderne fx $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ - 1
Beskrivelse	Første elev på hvert hold starter med at løbe ud til den første markering ($\frac{1}{4}$) og retur til startlinjen, hvor den næste i rækken løber samme tur. Sådan fortsættes, indtil hele holdet har løbet første tur. Så løber første elev ud til anden markering ($\frac{1}{2}$) og retur til startlinjen og skifter igen. På tredje turen løber eleven ud til tredje markering ($\frac{3}{4}$) og retur til startlinjen og på sidste tur til baglinjen (1) og retur til startlinjen.
Variation	<p>De ventende elever kan lave forskellige muskeludholdenhedsøvelser, mens deres holdkammerat løber fx mavebøjninger, rygbøjninger, armstrækninger og squats.</p> <p>Løbet kan laves uden returløb til startlinjen, og derimod indeholde forskellige øvelser undervejs på markeringerne fx fem jump squats, fem push ups, fem rygbøjninger og så retur til startlinjen.</p> <p>Markeringerne kan også ændres til kun at være på midten og baglinjen, hvorfor eleverne så kun løber til midten og laver dertilhørende øvelse, fx ti jump squats, videre til baglinjen og lave fem burpees og så retur til startlinjen.</p>



BOLD

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

01

KLASSISK PARTIBOLD

Opstilling	Et afgrænset område med x antal baner alt efter antal hold og holdenes størrelse.
Inddeling	Inddel eleverne i hold med 4 til 6 på hvert hold.
Materialer	Kegler, overtrækstrøjer og skumbolde.
Beskrivelse	To hold spiller mod hinanden. Reglerne er ingen skridt, dribling med bolden eller kropskontakt. Et hold scorer, når bolden er blevet afleveret rundt til hver medspiller på holdet. Efter scoring går bolden over til modsatte hold. Der spilles til x antal scoringer.
Variation	Når der scores, laves bonusstyrkøvelser, som gives af det scorende hold. Holdet, der scorer, laver 5 af de valgte bonusstyrkøvelser, og holdet, der ikke scorer, laver 10.

02

CENTERBOLD VARIATION AF PARTIBOLD

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

03

KEGLEBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD

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

04

HØJBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD. KRÆVER ADGANG TIL STOLE MED FIRE BEN

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

05

PLADEBOLD/VÆGBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD. KRÆVER BASKETBALLPLADER ELLER FELTER PÅ VÆGGE

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

06

FLYVEBOLD

VARIATION AF PARTIBOLD. KRÆVER SMÅ MADRASSER

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

07

STIKBOLD MED ØVELSE

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

08

STIKBOLD MED FORSKELLIGFARVEDE SKUMBOLDE STADIG MED ØVELSE

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

09

STIKBOLD MED FORHINDRINGER (STADIG MED ØVELSE)

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

10

KLASSESTIK

Opstilling Et afgrænset område med en midterlinje og et hold på hver side af midterlinjen.

Inddeling Inddel eleverne i to hold.

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

Beskrivelse De to hold starter i hver deres ende med hjemmebane på hver deres banehalvdel. Ingen må træde over midterlinjen. Skumboldene placeres på midterlinjen. Spillet startes på signal fra underviseren, hvorefter de to hold løber mod midten for at erobre skumboldene. Herefter gælder det om at skyde modsatte hold ud.

Når en elev er ramt, er eleven "død". De døde trækker ud til hhv. højre og venstre side af midterlinjen, hvilket aftales på forhånd. Et hold på hver side. Rækkefølgen hos de døde er vigtig, da eleverne kommer på banen igen, når en fra modsatte hold dør. Der spilles indtil, det ene hold ikke har flere spillere på banen. De døde laver forskellige styrkeøvelser fx planke, squats eller sit ups, mens de venter på at komme tilbage på banen.

11

TEAM STIKBOLD

Opstilling Et afgrænset område på størrelse med en halv håndboldbane/en halv hal.

Inddeling Inddel eleverne i to lige store hold (helst 7 til 10 elever på hvert hold), og giv hver elev på hvert hold et nummer fra 1 til 7/10.

Materialer Overtrækstrøjer og skumbold.

Beskrivelse Team Stikbold indeholder klassiske elementer fra almindelig stikbold, hvor man skyder de andre og undgår selv at blive ramt. Team Stikbold har imidlertid en central teamdimension, da elever på samme hold skal beskytte hinanden og samarbejde om at ramme en bestemt elev med et bestemt nummer på modsatte hold. Alle er aktive hele tiden, og der er ingen døde ude på sidelinjen.

Eleverne på det ene hold skal skyde modstanderne på det andet hold i rækkefølge, startende med nr. 1, dernæst nr. 2, osv. Hvis den korrekte spiller rammes, skal vedkommende tydeligt markere, at vedkommende er død gennem lyd og krop. Spillet fortsætter, og det næste nummer i rækkefølgen skal nu rammes. Rammes en elev med et andet nummer, end det tiltænkte nummer, skal denne person råbe eget nummer højt, og spillet fortsætter.

Regler er ingen driblinger, ingen skridt eller kropskontakt. Eleverne på et hold må gerne aflevere til sine medspillere. Gribes bolden, sker der intet udover, at eleven ikke er død og ikke skal sige sit nummer.

Spillet slutter, når det ene hold har ramt alle modstanderne i den korrekte rækkefølge (1-2-3-osv).

12

MUDDERSTIK

- Opstilling** Tre afgrænsede områder i forlængelse af hinanden, hvoraf det midterste er et fangeland/mudderområde.
- Inddeling** Alle mod alle. Inddel eleverne i to grupper, som placeres på hver side af fangeland. Der udpeges en til to fangere (muddertrolde), som placeres på den midterste bane.
- Materialer** To-fire skumbolde.
- Beskrivelse** De to hold fordeler sig ud på de to yderste baner, hvor der spilles stikbold i begge ender. Når en elev rammes i 'stikboldland', dør eleven, hvorefter eleven skal skifte stikboldland ved at løbe igennem fangeland/mudderland.
- Fangerne må fange alle, der løber igennem fangeland. Fanges en elev i fangeland, bliver eleven fanger og skal hjælpe med at fange de andre.
- Kommer eleven levende igennem fangeland er eleven med i spillet på den anden side. Når der er en vinder på hver stikboldbane, placeres de to vindere på samme stikboldbane, hvorefter de tager en duel. Under duellen arbejder fangerne sammen om at gøre området mindre og mindre.

13

HELLEBOLD

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



FITNESS

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

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

OVERVEJELSER OG GODE RÅD

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

1

Formålet med programmet

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

2

Organisering

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

3

Hvilke øvelser og hvor mange?

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

4

Vælg intervaltræningsprincip ud fra formål og intensitet

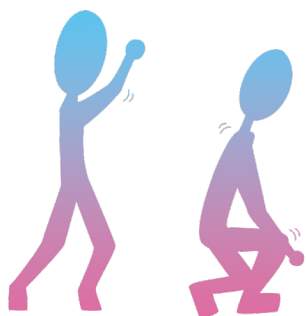
Arbejds- og pausetid afgør intensiteten og hører sammen med valg af intervalprincip. Der er mange forskellige principper, som I Go You Go, Burn and Build, AMRAP, OTM, tabata (8 x (20-10)), 1000 reps også kaldt 1000 hurtige, 100 reps/100 hurtige, forskellige intervaller som 45-15, 30-30 osv. Du kan se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

5

Lav progressioner for øvelserne

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

INSPIRATION TIL ØVELSER



Individuelle øvelser

Mavebøjninger/sit ups

Rygbøjninger

Push ups

Planke

Air squat

Jump squat

Sprællemænd

Lunges

Fremfald

Walking lunges

1-bens dødløft

Valking planke med/uden armstrækning

Mountain climbers

Spiderman

Søstjernen

Høje knæløft på stedet

Reaktionsøvelse

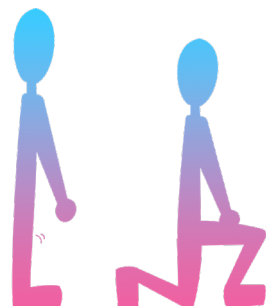
Burpees

Hæltræk

Step-ups

Box jump

Fire-feet



Sociale øvelser

Sit ups med klap

Rygbøjninger med klap

Push ups med klap

Planke med klap i hinandens hænder

Planke med klap over hinandens hænder

Squat med fælles håndfatning

Jump squat med klap

Hest/rytter både som træk og som skub

Bjørneskub

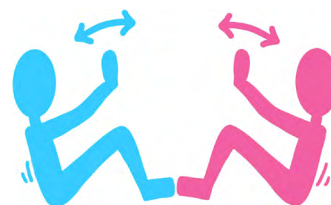
Knæløft med makkerhøjde

Planke, hvor der hoppes over og under

Planke, hvor makker holder fødder og skiftevis slipper fod

Benpres, hvor makker presses op med benene

Dips på makkers knæ



Se også brydelege under temaet kamp.

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

WORKOUTS

I Go You Go

Makker-workout, hvor den ene arbejder, mens den anden holder pause, eller hvor de begge arbejder med forskellige øvelser på skift.

Eksempel

Den ene løber på tværs af hallen x antal gange, mens makkeren laver sit ups. Kan laves på tid eller i intervaller fx 30-30 sek. i 6-8 min.

Burn and build

To hold, hvor det ene hold løber under "burn", mens det andet hold laver styrkeprægede øvelser i midten, "build". Kan også køres som makkerøvelser.

Eksempel

Det ene hold løber intervaller rundt i hallen, mens det andet hold laver forskellige styrkeprægede øvelser fx squats, push ups, sit ups og diagonalt løft stående på alle fire. Løbeintervallerne "burn" kan være 4 x (10-20-30 sek.), mens "build" kunne være 4 x 1 min, altså 8 minutters arbejde i alt.

AMRAP

As Many Reps As Possible tager udgangspunkt i, hvor mange repetitioner, der kan tages inden for en given tid, som fx 10 minutter. Obs på elevernes teknik, da teknik kommer før antal runder.

Eksempel

WOD på 10 minutter – 5 burpees, 10 air squats, 5 push ups, 10 sit ups og 10 mountain climbers og forfra 5 burpees m.v. Husk, det er kampen mod en selv og forbedringerne, der tæller.

OTM

I On the Minute laves et antal gentagelser af en bestemt øvelse inden for 60 sekunder, og herefter bruges den resterende tid af minuttet på pause, inden den næste øvelse starter. Vær obs på elevernes teknik – altid teknik før antal.

Eksempel

4 x 5 min, hvor der køres 20 squats i første minut, 20 1-bens dødløft i andet minut, 20 walking lunges i tredje minut, løb mellem kegler i fjerde minut og et minuts pause og forfra. Antal runder afhænger af elevernes udgangspunkt.

Tabata

Et intervalprincip med udgangspunkt i 8 x 20 sekunders arbejde og 10 sekunders pause. Kan laves med den samme øvelse fx løb eller forskellige øvelser.

Eksempel

Jump squats og mountain climbers på skift eller de fire første gange i jump squats og de fire sidste gange i mountain climbers.

1000 reps

En holdøvelse, hvor hvert hold skal samarbejde om at nå dagens WOD. Kan også udføres makkervis med fx 500 reps eller individuelt med fx 100 reps m.v.

Eksempel

200 squats, 200 knæløft, 200 push ups, 200 rygbøjninger, 200 sit ups. Holdstørrelse afhænger af ønsket intensitet. Forslaget her er fire elever pr. hold, hvor to arbejder og to holder pause. Hvert hold kan inden start lave en aftale om, hvor mange de tager ad gangen af de forskellige øvelser. En god ide er at køre alle 200 squats, før holdet går videre til de 200 knæløft.

LEGE MED STYRKEELEMENT

01

KULØR-STYRKE

- Opstilling** Bland kortspil til hvert hold, og læg dem i en bunke.
- Inddeling** Inddel eleverne i hold med 4 til 8 på hvert hold.
- Materialer** Et kortspil pr. hold og en oversigt over øvelser for de fire kulører.
- Beskrivelse** Eleverne på hvert hold skal sammen igennem et kortspil så hurtigt som muligt. Hver kulør i kortspillet har en tilhørende øvelse. Se eksempel nedenfor.
- ♥ Sprællemænd
 - ♦ Sit ups
 - ♠ Push ups
 - ♣ Burpees
 - JOKER Ingen øvelse
- Hvis eleven fx trækker hjerter 10, skal eleven lave 10 sprællemænd. Hvis eleven trækker klør dame, skal eleven lave 12 burpees. Holdene starter samtidig, og eleverne på holdene vender hele tiden hver deres kort og laver tilhørende øvelse. De laver ikke øvelserne sammen, og de venter ikke på hinanden. Så snart eleven har lavet en øvelse, vender den et nyt kort og laver en ny øvelse.
- Variation** Kan gøres hårdere ved at indsætte løb efter hver gang, eleverne har vendt kort og lavet øvelse.

02

TERNING-TRÆNING

Opstilling	Der markeres en rund bane med kegler.
Inddeling	Inddel eleverne i par.
Materialer	Kegler, en terning til hvert par og oversigt med øvelser.
Beskrivelse	<p>Hvert par får en terning. Hver side på terningen er parret med en specifik øvelse. Eleverne slår med terningen. Hvis de fx slår 3, så løber den ene elev i makkerparret tre omgange, mens den anden elev bliver tilbage og udfører øvelsen, som er parret med tallet 3. Eleven, der laver øvelse, fortsætter til makkeren har løbet alle runder. Herefter bytter de, så den elev, som har løbet, nu laver øvelse og omvendt. Eleverne kører x antal runder eller x minutter.</p> <p>Øvelserne kan være:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sprællemænd2. Høje knæløft3. Sit ups4. Rygbøjninger5. Englehop6. Burpees

03

ÆRTEPOSERACE MED INDBYGGET STYRKE

Opstilling	Lav en bane evt. med kegler, der er ca. 60-100 m lang.
Inddeling	Eleverne starter hver for sig og inddeles senere i par.
Materialer	Kegler og en ærtepose til hver elev.
Beskrivelse	<p>Eleverne stiller op på række på sidelinjen af den opstillede bane.</p> <p>Runde 1 – Kun med løb Eleverne skal transportere deres ærteposer så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen til den anden ende af banen og tilbage. Det gør de ved at kaste ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de over til deres ærtepose og kaster den herfra – igen mellem benene – videre op ad banen. De fortsætter, indtil de er kommet tilbage, hvor de startede.</p> <p>Runde 2 – Nu også med styrke Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen til den anden ende af banen og tilbage, men denne gang skal de lave styrkeøvelser, inden de kaster ærteposen videre. Efter første kast skal de ved ærteposen lave et englehop, efter andet kast skal de lave to englehop, efter tredje kast skal de lave tre englehop osv.</p> <p>Runde 3 – Nu i makkerpar Eleverne går sammen to og to. Øvelsen gentages, men nu skiftes eleverne til at kaste gennem benene på makkeren. Den ene står med spredte ben, og den anden kaster ærteposen igennem. Denne udgave kan laves både med og uden fysiske øvelser.</p>



OUTDOOR

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

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

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

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

01

FITNESS OUTDOOR

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

INSPIRATION

Bænk

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

Trapper

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

Grene

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

Lav busk

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

Vægge

Wall sit og stående push ups.

Gynge

Kravl eller hop over og kravl under.

Bakke

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

Store sten

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

Mindre sten

Russian twist og sit ups.

Stier

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

Stativ

Pull ups, dips og toe to bar/benløft.

02

LØB OUTDOOR

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

INSPIRATION

Løft

Træstykker, grene eller sten.

Pres over hovedet

Træstykker.

Spring over

Træstammer eller sten.

Slalom

Mellem træer eller sten osv.

Kravle

Over/under noget, op eller ned ad bakke.

Hop

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

Træk op/klatre

Hænge i noget eller trække sig op.

Klatre

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

Trille

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

Balancere

Træstammer, træstykker eller grene osv.

03

SOL-MÅNE-JORDSKÆLV-OVERSVØMMELSE

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

04

TOUR DE FRANCE

Opstilling	Stafetbane, hvor udeelementer skal forceres undervejs fx en bakke, en runde i skolegården eller balancesteder. Vær opmærksom på mulige flaskehalse, hvor der kan indsættes diverse øvelser som fx kampege.
Inddeling	Inddel eleverne i grupper med 4 til 6 i hver.
Materialer	Kegler.
Beskrivelse	Eleverne er med i årets Tour De France og skal ud på fire forskellige etaper. Etaperne er som følger: Hold-etapen Eleverne skal her løbe på en række, hvor de har fat med begge hænder på skuldrene af forreste elev. Alle lukker øjnene, undtagen forreste elev. Der skiftes efter hver tur. Sprinter-etapen Eleverne skal på skift sprinte over og tilbage, mens de resterende elever står henholdsvis i planke og bro. Efter endt sprint kravler eleven under broen og sender bagerste mand afsted med et klap i hånden. Bjerg-etapen Bjørnekraavl på alle fire over til den anden side og krabbegang hjem. Skift sker ved foot five. Enkelt-starten Eleverne løber på skift, så hurtigt de kan. Skift sker ved at klappe den næste rytter i hænderne. Der løbes flere gange alt efter, hvad der er tid til.

FORMEL 1: FORHINDRINGSBANER

Opstilling	Der laves en bane/en løbestrækning på udearealet af en passende størrelse. Det er en god ide at udnytte områdets muligheder, fx bakker, cykelskure, redskaber på skolens legeplads, sving på stier osv. Det er vigtigt at have opmærksomhed på mulige flaskehalse under løbet, hvor der eventuelt kan opsættes en stationær øvelse.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Kegler til markering af såvel bane som pitstops samt materialer til pitstops. (fx hulahopringe, træstykker, sten eller tov til midterlinjer).
Beskrivelse	Alle eleverne løber rundt på banen på samme tid og kan besøge forskellige pitstops.

Forslag til bane:

1. pitstop

Skift af hjul som squats (5-10 gange). Eventuelt med ydre modstand som sten, træstykker m.m.

2. pitstop

Ud/ind af bilen, hvor der kræves igennem hulahopringe, under/over diverse bænke/borde m.v. (5 gange).

3. pitstop

Vandpause i planke eller krabbestilling (1/2 min).

4. pitstop

Brændstofpåfyldning ved at 'trække hånd' med en makker. Kræver en linje, som eleverne kan trække hinanden over. Eleverne tager håndledsfatning og skal trække hinanden over midterlinje. Vinderen bliver i pitstop, 'taberen' må ud at løbe igen.

OL I ATLETIK

Opstilling	Et afgrænset område.
Inddeling	Alle mod alle.
Materialer	Kegler og overtrækstrøjer.
Beskrivelse	Fangelegene er en udvikling af ståtrold, hvor faste fangere skal fange de andre. Vær obs på at skifte fangerne ud løbende.

Plankeklap (1 befrier)

Den, der bliver fanget, placerer sig i plankeposition med strakte arme. For at blive befriet skal der komme en anden og placere sig i en plankeposition over for den fangede. De klapper nu én gang i hver hånd, hvorefter eleven er fri.

Hækkeløb (2 befriere)

Den, der bliver fanget, stiller sig i sprinterposition. For at blive befriet skal der komme to andre, som sætter sig på hug overfor hinanden foran den fangede, hvorefter de tager fat i hinandens højre hånd og dermed danner en hæk. Den fangede skal nu hoppe over hækken for at blive fri.

Depechen (3 befriere)

Den, der bliver fanget, stiller sig i løberposition med fødder og arme rettet den samme vej og med en usynlig depeche i forreste hånd. For at blive befriet skal der komme tre andre, som stiller sig i løberposition foran den fangede. De stiller sig i en række og holder hinanden i hånden. Den bagerste elev (den fangede) sender depechen videre ved at klemme eller klappe den forrige i hånden. Alle skal klemme/klappe en andens hånd, før den fangede er fri.

Guldfireren (3 befriere)

Den, der bliver fanget, sætter sig på numsen og ror ved at læne sig frem og tilbage. Tre andre sætter sig bag den fangede og ror i takt. Der ros tre gange, mens bagerste elev tæller "1-2-3", hvorefter den fangede er fri. Kan gøres stående, hvis det er vådt.

07

GEMMER 15

Opstilling Et udeområde, hvor der er mulighed for at gemme sig mange steder.

Inddeling Alle mod alle.

Beskrivelse Underviseren eller en elev er tælleren, som placerer sig i midten af området med hænderne for øjnene og tæller ned fra 15. Alle de andre skal nu løbe ud og gemme sig. Når tælleren når 1, råbes "nu kommer jeg", hvorefter hænderne fjernes fra øjnene.

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

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

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

SKOVSTRATEGO

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

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

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

Det højeste tal vinder, dog med få undtagelser

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



KAMP

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

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

01

BRYDEFIGHTS PARVIS

Opstilling Eleverne står parvis på række over for hinanden med god plads til siderne. De har en midterlinje imellem hinanden, og der er en baglinje bagved begge rækker med elever.

Inddeling Inddel eleverne i par.

Materialer Markering af midterlinjer og baglinjer. Her kan der anvendes streger i hallen, optegning med kridt, markering med tov/snor eller lignende.

Beskrivelse Her får du inspiration til forskellige måder at bryde på i par. I disse brydekampe gælder det om at få makkeren ned bag baglinjen.

Fight 1
Højre skulder ved højre skulder, godt nede i knæ (skulder skal forblive ved skulder, og slippes der, startes der forfra).

Fight 2
Som i fight 1, men med venstre skulder.

Fight 3
Stående ryg mod ryg (kan være en fordel med armkroge, hvis de glider forbi hinanden).

Fight 4
Siddende ryg mod ryg, hvor der også må sættes af med fødderne (ingen hænder).

Fight 5
Håndledsfatning med højre arm, hvor det gælder om at trække hinanden over på den anden side af midterlinje. Baglinjen bruges ikke her.

Fight 6
Som 5 bare med venstre hånd.

02

FUNFIGHTS PARVIS

HEST OG RYTTER, TRÆKKE VOGN OG SKUBBE VOGN

Opstilling Eleverne står parvis i den ene ende af hallen/området.

Inddeling Inddel eleverne i par.

Beskrivelse Her får du inspiration til forskellige små fights i par. Kampene sker fra den ene ende af området til den anden. Der byttes i enden.

Hest og rytter
Den ene elev stiller sig bagved den anden, holder fast om den forrestes hofter og forsøger at holde makkeren tilbage. Den forreste kæmper for at komme fremad. Vær obs på, at hofterne ikke må slippes, da forreste makker så ender på snuden.

Trække vogn
Eleverne stiller sig over for hinanden

og tager tohåndsfatning. Den ene trækker den anden og går baglæns, mens den anden forsøger at holde makkeren tilbage.

Skubbe vogn
Den ene elev stiller sig bagved den anden. Bagerste elev skubber forreste elev fremad. Forreste elev gør modstand og læner sig tilbage lidt nede i knæ (kræver tillid).

03

FUNFIGHTS PARVIS

KLASKE FLUER, VÆLTE VASER, KLAPPE GULERØDDER OG KYLLINGESKUB

Opstilling Eleverne står parvis over for hinanden med god plads ud til siderne.

Inddeling Inddel eleverne i par.

Beskrivelse Her får du inspiration til forskellige små fights i par.

Klaske fluer

Eleverne holder parvis hinanden i højre hånd. Skiftevis skal eleverne forsøge at klappe hinanden på baglåret med deres venstre hånd.

Vælte vaser

Eleverne sidder på deres numse over for hinanden. Nu skal eleverne vælte hinanden ved at puffe til fødderne.

Klappe gulerødder

Eleverne ligger i høj planke og skal skiftevis forsøge at klappe hinandens hænder.

Kyllingeskub

Eleverne står på et ben med foldede arme foran brystet. Hvem skubber først den anden ud af balance med skuldrene (kun skuldreskub)?

Variation Konkurrence om at ramme hinanden/få hinanden ud af balance x antal gange eller flest gange inden for en angiven tidsramme.

04

FUNFIGHTS I PAR ELLER SMÅ GRUPPER

PAKKE GAVER OP, VENDE PANDEKAGER OG SANDWICH

Opstilling Fri placering i rummet med god plads omkring gruppen.

Inddeling Inddel eleverne i par, eller i grupper med 3 i hver.

Beskrivelse Pakke gave op

Den ene elev ligger på ryggen krummet sammen med let bøjede ben op til maven og armene strakt på hver side af knæene. Armene må ikke foldes rundt om benene. Den anden eller de andre elever skal pakke gaven op ved at strække benene ud og føre armene ud til siden.

Vende pandekager

Den ene elev ligger på maven med arme og ben ud til siden. Den eller de andre elever skal forsøge at vende 'pandekagen' om på ryggen.

Sandwich

Begge elever ligger på maven. Den øverste elev placerer sig på tværs af den anden (over ryggen). Den nederst skal forsøge at komme fri ved at kravle ud. Ved grupper med tre elever, er det den midterste, der placerer sig på tværs af de andre. Den midterste skal prøve at komme fri.

05

FANGST I FJENDELAND

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

06

BRYDEREN FRA X (HJEMBY)

- Opstilling** En afmærket bane med helle-zoner i hver ende. Jo bredere bane, des højere intensitet.
- Inddeling** Et antal brydere/fangere udpeges alt efter antal deltagere, banens størrelse og den ønskede intensitet.
- Materialer** Overtrækstrøjer.
- Beskrivelse** Bryderne/fangerne skal nu fange de andre, som løber på tværs af banen. Når en elev fanges, skal eleven gøre sig så tung som muligt – stående, hugsiddende eller liggende på jorden.. Bryderne/fangerne skal nu samarbejde om at løfte den fangede fra jorden på den ene eller anden måde. Vær obs på løfteteknik. Når eleven er løftet fra jorden, bliver eleven en af bryderne/fangerne og skal hjælpe med at fange de andre.

07

BULLDOG OG KØDBEN

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

08

KREDSKAMP

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

09

TOVTRÆKNING

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



DANS

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

01

RUDERDANS

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

02

SPEJLINGSDANS

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

03

TREKANTSDANS

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

Få et indtryk af, hvordan dansen laves her:



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

04

THUNDER

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

05

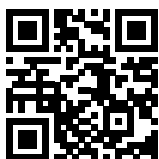
CHICKEN DJ DANCE

Opstilling Eleverne stiller sig med lidt afstand imellem hinanden.

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

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

Se dansen her:



06

STAMP ON THE GROUND

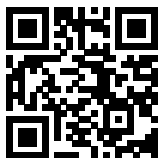
Opstilling Eleverne stiller sig med lidt afstand imellem hinanden.

Materiale Højtaler og Stamp on the Ground med Italobrothers.

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

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

Se dansen her:



Se grundtrin her:



COTTON EYE JOE-FOLKEDANS

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

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

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

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

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

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

Få indtryk af dansen her:



LINKS TIL DANSEVIDEOER

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

Just Dance på YouTube



Eye of the Tiger
Eleverne danser 1&1

<https://www.youtube.com/watch?v=M0UUXpYXEeE>



Ghostbusters
Eleverne danser 3&3

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



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

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



Waka Waka
Eleverne danser 4&4

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

Aktivitetsdatabasen.dk



Opvarmningsdans
Skolernes Motionsdag

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



Bevægelsesbånd
power 1

<https://vimeo.com/444561450>



Bevægelsesbånd
power 2

<https://vimeo.com/444862475>

GOD INSPIRATION

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



FIT first

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



Aktivitetsdatabasen

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

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

AKTIVITETSHJULET

Figur 2: Aktivitetshjulet



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

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

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

Aktivitetshjulets forskellige pædagogiske/didaktiske greb

Tid

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

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

Retningslinjer

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

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

Relationer

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

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

Rum

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

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

Rekvisitter

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

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

Krop

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

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

Referencer

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

LÆRING
TRIVSEL
LEG
SUNDHED
BEVÆGELSE
FÆLLESSKAB