

# Lektionsplaner

## Indeatletik i folkeskolen



for 4. – 6. klasse






Dette materiale er udarbejdet af Dansk Atletik Forbund v/Ronja Egsmose, oktober 2007

Materialet er målrettet mod folkeskolelærere, der ønsker at undervise i indendørs atletiktræning i 4., 5. og 6. klasse.

Materialet består af en række lektionsplaner både til enkelt og dobbelt lektioner, der leder op til afholdelsen af en konkurrence i en af følgende discipliner: sprint, hækkeløb, længdespring, højdespring, kuglestød og spydkast.

Hver lektionsplan indeholder beskrivelser af:

-  Opvarmningslege
-  Øvelser/ lege/ stafetter
-  Den afsluttende konkurrence

Bagerst i mappen findes en beskrivelse af, hvorledes de enkelte discipliner udføres teknisk korrekt.

Materialet er baseret på et 2 timers kursus, hvor indholdet introduceres.

God fornøjelse!

Dansk Atletik Forbund

**Kontakt:**

Dansk Atletik Forbund  
Bo Rasmussen, breddekonsulent  
Tlf. 4326 2312  
E-Mail: [bo@dansk-atletik.dk](mailto:bo@dansk-atletik.dk)

# Indeatletik i skolen

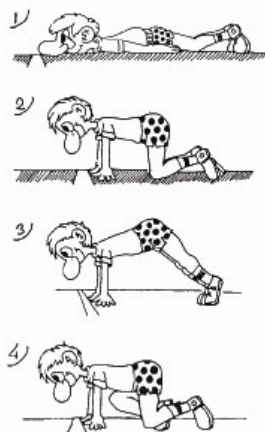
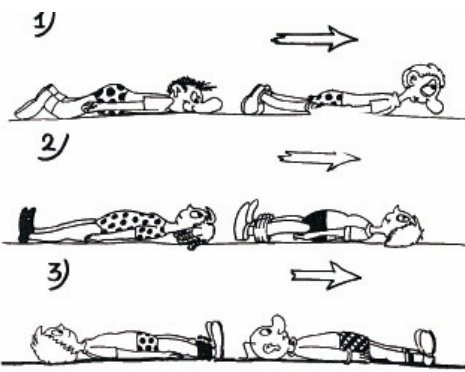
## Forslag til lektionsplan

### Sprint – enkelt lektion (45min)

#### Opvarmning

<b>Ståtrøld</b>	ca. 10min
For at blive befriet skal en anden stille sig foran den tilfangetagne og lave f.eks. 10 sprællemænd, knæløft, twishop (læreren skifter øvelse en gang imellem).	

#### Øvelser

<b>Reaktionsøvelser</b>	ca. 10min
<p>Eleverne placeres på en række ved siden af hinanden i den ene ende af salen. Løb f.eks. 15 meter (så hurtigt man kan) på signal fra læreren.</p> <p><u>Startpositionen varierer:</u> eleverne laver høje knæløft, sidder ned med benene strakt frem foran sig, eller ligger på mave/ryg, sidder på hug, står og hopper, slår en kolbøtte el. lign. før de løber.</p> <p><u>Relateret til sprint-start:</u> liggende på maven med hovedet i løbsretning, liggende på alle fire, liggende som i armbøjningsposition.</p>	
<p>Startsignalerne kan varieres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- råb "løb"</li> <li>- en masse farver rømses op i vilkårlig rækkefølge. "Blå" er signalet til at løbe (instrueret på forhånd)</li> <li>- læreren står bag eleverne og kaster en bold over hovedet på eleverne. Når eleverne ser bolden må de løbe.</li> <li>- læreren står på sidelinien og triller en bold hen foran rækken af elever. Efterhånden som bolden passerer den enkelte elev, må der løbes.</li> <li>- et prik på skulderen fra læreren (eleverne har lukkede øjne, mens de venter). Eleverne får dermed et individuelt startsignal.</li> <li>- alle elever holder i hånd. Læreren sender et klem ned gennem rækken. Når man mærker et klem, skal man give klemmet videre og derefter selv løbe.</li> <li>- parvis: eleverne sidder/ligger foran hinanden. Den bagerste skal forsøge at fange den forreste.</li> </ul>	
	
<p><u>Vigtigt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det gælder om at reagere hurtigt.</li> <li>- Eleverne må først tage farten af, når de har passeret den aftalte mållinie, hvorfor der skal være plads til at "løbe af" (ca. 5-10m)</li> </ul>	
	

## Konkurrence

Sprint 15, 20 eller 30 meter	ca. 20min	Redskaber: Startblokke til indebrug (hvis de haves), 3-5 stopure til tidtagning
<p>Startblokke opsættes i den ene ende, alternativt startes bag en streg. Eleverne må starte stående, eller i "startposition", som de foretrækker.</p> <p>Læreren er starter. Kommandoen er "på pladserne – færdige – løb". Kommandoen "løb" kan erstattes af et klaptræ, klap i hænderne eller lignende, der larmer.</p> <p>Eleverne inddeles i grupper af 5 (hvis man har 5 stopure). Nu tager eleverne tid på hinanden. Stopuret startes på kommandoen "Løb" (eller klaptræet) og stoppes, når løberens brystkasse passerer målstregen. Tidtagerne (eleverne med stopure) står ved målstregen.</p>		

# Indeatletik i skolen

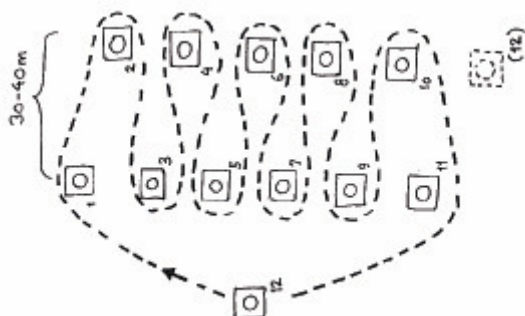
## Forslag til lektionsplan

### Sprint – dobbelt lektion (2x45min)

#### Opvarmning

<b>Zig-zag-løb</b>	ca. 5min
Alle står i en stor rundkreds med god plads imellem. Eleverne løber, én efter én, en runde i cirklen zig-zag mellem sine klassekammerater og vender tilbage til sin egen plads. Eleverne løber på signal fra læreren, og det gælder om at indhente den foran.	
<b>Detektiv-leg</b>	ca. 10min
Alle står i en stor rundkreds med god plads imellem. Læreren udpeger en detektiv og en bandeleder (detektiven må ikke vide, hvem bandelederen er). Alle i rundkredsen skal efterligne bandelederen, der skifter mellem forskellige koordinationsøvelser (knæløft, hælespark, hink på stedet, hop på stedet, armsving, sprællemænd, skihop, twisthop). Detektiven står i midten af rundkredsen og skal gætte (3 gæt) hvem, der er bandeleder.	

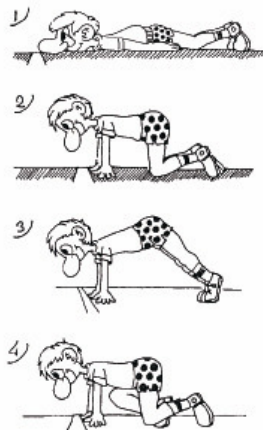
#### Øvelser

<b>Postløb</b>	ca. 10-15min
<p>Der opstilles to rækker af kegler (med hver 6 stk) over for hinanden. Der skal være ca 10m mellem de to rækker af kegler og et par meter mellem keglene i samme række. Eleverne er sammen to og to, og starter ved hver deres kegle. Nu løbes der i zigzag mellem keglene. Mellem hver kegle ("post") skal eleverne løbe på forskellige måder. Enten kan læreren på forhånd have bestemt de forskellige øvelser eleverne skal igennem, eller eleverne kan selv finde på en ny måde at løbe på for hver post. Ideer til bevægeformer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gå på tæerne</li> <li>- løb med små skridt</li> <li>- løb så højt så muligt (højt tyngdepunkt)</li> <li>- gå på hælene</li> <li>- løb med hælespark</li> <li>- løb med lange skridt</li> <li>- gå på ydersiden af foden (rulle fra hæl til tå)</li> <li>- løb med høje knæløft</li> <li>- løb så lavt så muligt</li> <li>- løb med så hurtige skridt som muligt</li> <li>- løb baglæns</li> <li>- gå på indersiden af foden (rulle fra hæl til tå)</li> <li>- lave gadedrengeløb</li> </ul>	
	
<p><u>Stigningsløb</u> fra den ene ende af salen til den anden: man starter med at jogge og øger derefter farten til man løber sit max tempo. Vær opmærksom på at fortælle eleverne om løbeteknikken ved sprint: løb på tæerne/fodballen med høje knæ og højt tyngdepunkt (løb så navlen er så højt som muligt og uden at knække i hoften).</p> <p>Efterfølgende kan keglene bruges til en slalomstafet. Klassen deles i to hold og starter bag hver sin række af 6 kegler. Der løbes slalom mellem keglene, den sidste kegle rundes, og der løbes slalom tilbage igen, hvorefter den næste i køen må løbe (der kan klappes i hånden eller bruges en depeche el. lign.)</p>	

<b>Reaktionsøvelser</b>	ca. 10min
<p>Eleverne placeres på en række ved siden af hinanden i den ene ende af salen. Løb f.eks. 15 meter (så hurtigt man kan) på signal fra læreren.</p> <p><u>Startpositionen varieres:</u> eleverne laver høje knæløft, sidder ned med benene strakt frem foran sig, eller ligger på mave/ryg, sidder på hug, står og hopper, slår en kolbøtte el. lign. før de løber.</p> <p><u>Relateret til sprint-start:</u> liggende på maven med hovedet i løbsretning, liggende på alle fire, liggende som i armbøjningsposition.</p>	

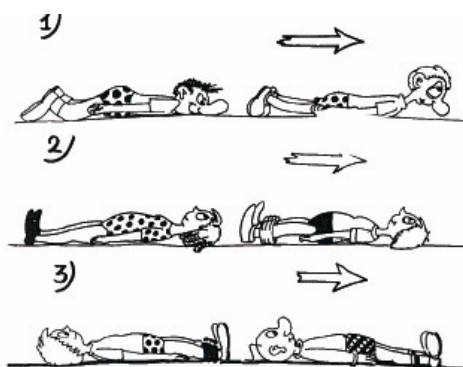
Startsignalerne kan varieres:

- råb "løb"
- en masse farver rømses op i vilkårlig rækkefølge. "Blå" er signalet til at løbe (instrueret på forhånd)
- læreren står bag eleverne og kaster en bold over hovedet på eleverne. Når eleverne ser bolden må de løbe.
- læreren står på sidelinien og triller en bold hen foran rækken af elever. Efterhånden som bolden passerer den enkelte elev, må der løbes.
- et prik på skulderen fra læreren (eleverne har lukkede øjne, mens de venter). Eleverne får dermed et individuelt startsignal.
- alle elever holder i hånd. Læreren sender et klem ned gennem rækken. Når man mærker et klem, skal man give klemmet videre og derefter selv løbe.
- parvis: eleverne sidder/ligger foran hinanden. Den bagerste skal forsøge at fange den forreste.



Vigtigt:

- Det gælder om at reagere hurtigt.
- Eleverne må først tage farten af, når de har passeret den aftalte mållinie, hvorfor der skal være plads til at "løbe af" (ca. 5-10m)



## Stafet

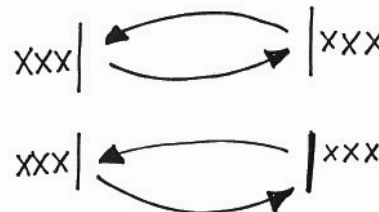
### Stafet-løb

ca. 10-15min

Klassen deles i hold. Ved ulige antal aftales, hvem der løber to gange. Hvilket hold bliver først færdigt? En eller flere af nedenstående stafetter vælges:

Pendul-stafet (denne stafet kan kun gennemføres, hvis der er lige mange børn på hvert hold):

Hvert hold har to kegler, med ca. 20m imellem. Hvert hold deles i to, sådan at den ene halvdel står i en række bag holdets ene kegle, og den anden halvdel bag holdets anden kegle, sådan at de to dele af holdet har ansigterne mod hinanden. En fra hvert hold får en depeche (eller andet, der kan afleveres fra elev til elev). Hvis der er et ulige antal på holdene, startes der i den ende, hvor der er flest deltagere. Når starten går, løber eleven med depechen ned til sine holdkammerater bag den anden kegle. Her afleveres depechen til den forreste i køen, og den, der lige har løbet, går om bag i køen. Således løbes der frem og tilbage, indtil alle er tilbage på den plads, hvor de startede.



Frem og tilbage stafet:

Hele holdet starter bag den samme kegle, og der løbes på tur ned til den anden kegle og tilbage.

Rundstafet:

Der opstilles en rundbane, der udgør næsten hele salen. Holdene placeres på rundbanen med lige meget afstand imellem. Hver elev løber på skift en runde for sit hold.

Forfølgelsesløb:

Opstilling som i Rundstafet, dog kun to hold, der placeres så der lige lang afstand imellem de to hold. Nu løber eleverne fra hvert hold én runde på skift, indtil det ene hold har indhentet det andet.

**Pick-up Stafet:**

Hvert hold har et antal kegler foran sig i forskellige afstand (f.eks. 5m -10m – 15m). Den første fra holdet løber ud og henter keglerne (én ad gangen i valgfri rækkefølge) tilbage til sit hold. Derefter løber nr. 2 fra holdet ud, og sætter keglerne på plads igen (én ad gangen i valgfri rækkefølge). Lav nogle mærker i gulvet med tape eller brug stregerne på gulvet, for at vise, hvor keglerne skal stå.

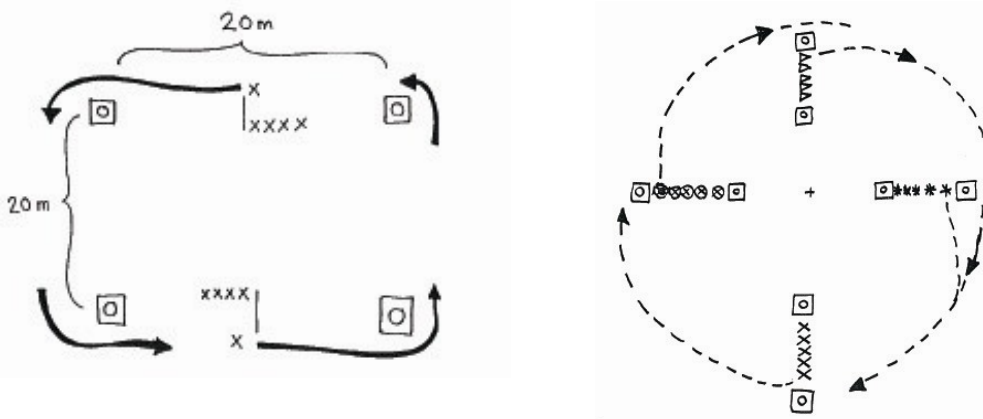
**6 dages gang og 6 dages løb**

Der laves en rundbane. Eleverne gå sammen to og to. Parrene må starte hvor de vil på banen, så længe de to, der er sammen, starter samme sted. Den ene sprinter og den anden går rundt i løberetningen på banen. Når den sprintende indhenter den gående byttes roller. Læreren bestemmer, hvor længe legen fortsætter.

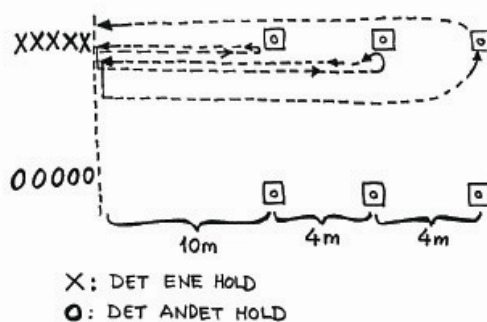
**Sjippe-stafet:**

Hvert hold har et sjippetov. Den første i køen sjipper ned til keglen, lægger sjippetovet og sprinter tilbage. Den næste i køen sprinter op til keglen og sjipper tilbage osv.

**Illustration til rundstafet/ forfølgelsesløb:**



**Illustration til pick-up stafet:**



**Konkurrence**

Sprint 15, 20 eller 30 meter	ca. 20min	Redskaber: Startblokke til indebrug (hvis de haves), 3-5 stopure til tidtagning
<p>Startblokke opsættes i den ene ende, alternativt startes bag en streg. Eleverne må starte stående, eller i "startposition", som de foretrækker.</p> <p>Læreren er starter. Kommandoen er "på pladserne – færdige – løb". Kommandoen "løb" kan erstattes af et klaptræ, klap i hænderne eller lignende, der larmer.</p> <p>Eleverne inddelles i grupper af 5 (hvis man har 5 stopure). Nu tager eleverne tid på hinanden. Stopuret startes på kommandoen "Løb" (eller klaptræet) og stoppes, når løberens brystkasse passerer målstregen. Tidtagerne (eleverne med stopure) står ved målstregen.</p>		



# Indeatletik i skolen


## Forslag til lektionsplan

### Hækkeløb – enkelt lektion (45min)

#### Opvarmning

<b>Fangeleg</b>	ca. 10min
Fangerne skifter hele tiden på signal fra læreren f.eks. dem med hvide t-shirts, sorte sko, shorts, hestehale, blå øjne, piger/drenge, alder, fødselsdagsmåned osv. Når man er fanget, går man ud til læreren, og får en øvelse, der skal gennemføres, for at blive befriet f.eks. 10 sprællemænd, knæløft, hælespark, hop med samlede fødder, englehop, skihop, twisthop, mave-/ryg-/armbøjninger, hink på linie. "Befrier-øvelserne" kan passende skifte, hver gang fangerne skifter.	

#### Øvelser

<b>Krokodille-løb</b>	ca. 15min
<p>Der laves tre baner med forskellig afstand mellem krokodillegravene (bestående af sjippetov).</p> <p>Øvelsen gennemføres således:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleverne starter på bane 1, der må ikke trædes i krokodillegravene.</li> <li>- Sæt farten op så eleverne kun har tre skridt mellem hver grav (afsæt på samme ben hver gang). Hastigheden øges igen, og eleverne forsøger at løbe på bane 2 og 3 med tre skridt imellem gravene.</li> <li>- Hver elev finder den bane, der passer bedst til dem.</li> <li>- Der placeres papkasser/ hække el andet med en vis højde i gravene, og alle løber igen, stadig uden at træde på sjippetovene, der markerer krokodillegravene.</li> <li>- Stafetløb: Gravene flyttes så der er ca. 5m mellem hver grav i alle tre baner. Klassen deles i tre hold. Den første fra hvert hold løber banen igennem, vender (om en kegle), løber tilbage og afleverer depechen til den næste i rækken, der så må løbe.</li> </ul>	
 <p>The diagram shows three obstacle courses labeled I, II, and III. Course I has 4m between obstacles, Course II has 5m, and Course III has 6m. A cartoon crocodile is on the left with the text 'TRÆLD IKKE I KROKODILLERAVEN, FOR SÅ...'. A runner is on the right with a box, with dimensions 0.5m and 1m indicated. Labels include '1.5m', 'CYKELSLANGER ELLER SJIPPETØVE'.</p>	

#### Konkurrence

<b>Hækkeløb (kræver 30 meter)</b>	ca. 20min	Redskaber: 3-9 hække (eller høje kegler e.a.), målebånd, 5-6 kegler (eller anden markering), stopure, startblokke til indebrug (hvis de haves)
<p>Lav 1-3 baner med 2-4 hække på hver.</p> <p>Opstilling: Som I synes, men f.eks. ved 5 – 10 – 15 – 20 meter afhængig af hvor meget plads I har.</p> <p>Stil keglerne ud for start, mål og hver hæk (så I nemt kan sætte hækkene tilbage, hvis de bliver væltet).</p> <p>Læreren er starter. Kommandoen er "på pladserne – færdige – løb". Kommandoen "løb" kan erstattes af et klaptræ eller lignende, der larmer.</p> <p>Nu tager eleverne tid på hinanden. Stopuret startes på kommandoen "Løb" (eller klaptræet) og stoppes, når løberens brystkasse passerer målstregen. Tidtagerne (eleverne med stopure) står ved målstregen.</p>		



# Indeatletik i skolen


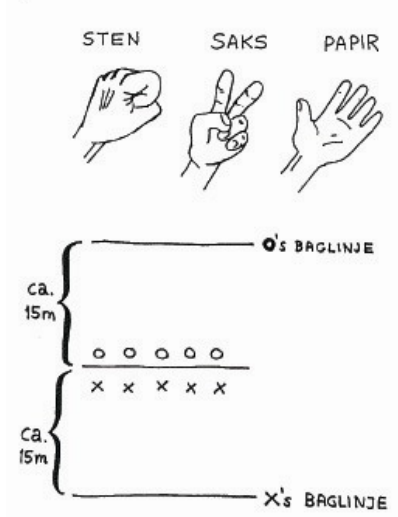
## Forslag til lektionsplan

### Hækkeløb – dobbelt lektion (2x45min)

#### Opvarmning

<b>Maskinen</b>	ca. 10min
Fangeleg. Fangerne giver en øvelse til den de fanger (f.eks. knæløft, hælespark, sprællemænd, skihop, twishop, armsving etc.), som skal udføres indtil man befries. Man befries ved at én af "de frie" laver fem gentagelser af den bestemte øvelse overfor den tilfangetagne.	

#### Øvelser ca. 20min

<b>Får og ulv</b>	<p>Eleverne lægger sig i en rundkreds to og to sammen på maven med hovederne ind imod midten. To elever bliver stående, den ene er ulv, den anden får. Ulven (gerne med snerren og brøl) skal fange fåret. Fåret får helle ved at lægge sig ved siden af et af parrene. Den, der nu ligger yderst, bliver til ulv (og springer op med et brøl), mens den, der før var ulv, bliver til får.</p> 
<b>Frugtsalat</b>	<p>Alle står i en stor rundkreds hver med en kegle foran sig eller i en hulahop-ring, bortset fra én elev som står i midten. Alle har en farve (bestemt af keglen eller hulahop-ringen) eller har fået tildelt en på forhånd. Eleven i midten siger f.eks. "alle de blå bytter plads". Nu skal alle "de blå" finde et nyt sted at stå, og den i midten skal også finde sig en plads. Den elev, der ikke når at finde en plads, bliver den nye i midten. Hvis der siges "frugtsalat" skal alle finde en ny plads.</p>
<b>Sten, saks, papir</b>	<p>Eleverne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden på to rækker i midten af salen. Nu slår parrene sten, saks, papir. Den, der vinder, skal fange, den der taber, inden den tabende har nået sit helle (f.eks. væggen).</p> 

## Stafet ca. 20min

<b>Frem og tilbage stafet</b>	
Hele holdet starter bag den samme kegle, og der løbes på tur ned til den anden kegle og tilbage	
<b>Forhindrings-stafet</b>	
Frem og tilbage stafetten kan udvides, ved at der sættes forhindringer på vejen mellem de to kegler: <ul style="list-style-type: none"> <li>- en hulahop-ring, hvori der skal laves 10 knæløft, før man må løbe videre.</li> <li>- en "å" man skal hoppe over (lavet af sjippetov eller hulahop-ring)</li> <li>- hulahop-ringe man skal hinke eller hoppe i</li> <li>- et stykke, hvor man skal løbe baglæns, hinke eller gå krabbegang.</li> <li>- En hæk man skal springe over</li> </ul>	
<b>Træstamme-stafet</b>	
Hvert hold ligger på maven en række tæt sammen ved siden af hinanden. Den bagerste i rækken triller nu oven på de andre (forsigtigt) frem til den forreste ende af rækken og lægger sig. Sådan fortsættes. Hvilket hold når 2-3gange igennem først? ELLER Hvilket hold tilbagelægger først 20-30m?	
<b>Træstamme-stafet2</b>	
Hvert hold ligger på maven på gulvet med afstand imellem hver person. Den bagerste løber nu ned gennem rækken og hopper over de liggende "træstammer" (uden at træde på sine kammerater), og lægger sig selv forrest i rækken. Hvilket hold når først 2-3gange igennem? ELLER Hvilket hold tilbagelægger først 20-30m? Hvert hold kan også lægge sig i en rundkreds. Hvilket hold gennemfører først 2-3 runder?	
<b>Sten på vejen</b>	
Holdet lægger/sætter sig på en række (på knæ med maven mod lårene og armene rundt om hovedet) med lidt afstand imellem. Den bagerste løber zig-zag gennem "stenene" op forrest og lægger sig selv som en sten. Hvilket hold gennemfører først 2-3 runder? ELLER hvilket hold tilbagelægger først 20-30m?	

## Konkurrence

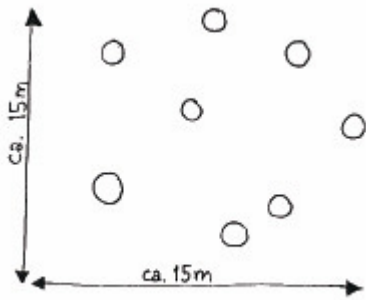

<b>Hækeløb (kræver 30 meter)</b>	ca. 20min	Redskaber: 3-9 hække (eller høje kegler e.a.), målebånd, 5-6 kegler (eller anden markering), stopure, startblokke til indebrug (hvis de haves)
<p>Lav 1-3 baner med 2-4 hække på hver.</p> <p>Opstilling: Som I synes, men f.eks. ved 5 – 10 – 15 – 20 meter afhængig af hvor meget plads I har.</p> <p>Stil keglerne ud for start, mål og hver hæk (så I nemt kan sætte hækkene tilbage, hvis de bliver væltet).</p> <p>Læreren er starter. Kommandoen er "på pladserne – færdige – løb". Kommandoen "løb" kan erstattes af et klaptræ eller lignende, der larmer.</p> <p>Nu tager eleverne tid på hinanden. Stopuret startes på kommandoen "Løb" (eller klaptræet) og stoppes, når løberens brystkasse passerer målstregen. Tidtagerne (eleverne med stopure) står ved målstregen.</p>		

# Indeatletik i skolen

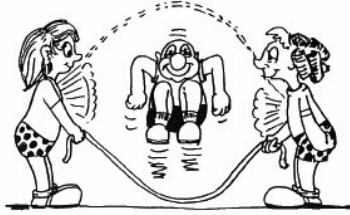
## Forslag til lektionsplan

### Stående længde – enkelt lektion (45min)

#### Opvarmning ca. 10min

<b>Katten efter musen</b>	
Hulahop-ringe fordeles rundt på hallens gulv. Der er helle for "musene" i hulahop-ringene. Står man i helle, må man forlade det, når der kommer en anden, da der kun kan stå en "mus" i hvert "musehul". Bliver man fanget, skiftes der "kat".	
<b>Katten efter musen – med hop</b>	
Samme princip som i Katten efter musen. Forskellen er, at fangeren bestemmer, hvordan "musene" (og "katten") skal hoppe mellem hulahop-ringene. Når der skiftes fanger, skiftes der også hop.	
 	

#### Øvelser ca. 15min

<b>Sjippetov</b>	
I eget sjippetov eller i bue. Hop på forskellige måder: samlede ben, hink, hop med rotation osv.	
	
<b>Kaffen er varm</b>	
Klassen deles i hold, der hver får et sjippetov. Én svinger sjippetovet rundt (langs gulvet) og resten af holdet (som står i en cirkel omkring den, der svinger) hopper over sjippetovet, når det kommer forbi. Skift "svinger" når én bliver ramt af sjippetovet.	
<b>Spring-stafet</b>	
Klassens deles i hold. Deltagerne på holdene skiftes til at løbe ned til en kegle (ca. 15m væk) og tilbage igen, på vejen springes over en eller flere "åer" lavet af sjippetove	
<b>Gadedrengenhop</b>	
Lav 6 almindelige, 6 ekstra lange og 6 ekstra høje gadedrengenhop. Hver elev får en kegle (el.lign. der kan bruges til at markere med). Alle prøver nu at se hvor langt de kan komme på 6 (lange) gadedrengenhop (markeres med kegler). Eleverne får et par minutter til at prøve og forbedre sig selv.	

#### Konkurrence

<b>Stående længdespring</b>	ca. 20min	Redskaber: målebånd (gerne flere)
Afhængig af antallet af målebånd deles eleverne ind i samme antal grupper. Der skal være 2 elever om at måle. Eleverne skiftes til at måle hinandens resultater. Alle har 3 forsøg i konkurrencen (hvis det kan nås ☺) Man står med samlede ben bag en streg, bøjer ned i benene og springer herefter med samlede ben, så langt man kan. Der måles fra stregen til bageste fod (hælen). Hvis eleven kommer til at sætte en hånd, eller andet længere bagud end foden, måles fra bagerste mærke.		

# Indeatletik i skolen

## Forslag til lektionsplan

### Stående længde – dobbelt lektion (2x45min)

#### Opvarmning ca. 15-20min

<b>Greenpeace og skovhuggere</b>	
Der placeres en række kegler ("træer") rundt omkring i hallen/salen, halvdelen skal være væltede. Klassen deles i to hold: "skovhuggere" vælter "træerne" og "greenpeace" rejser dem op igen på tid. Når læreren stopper legen, tælles det op, om "greenpeace" eller "skovhuggere" har vundet. Herefter byttes roller.	
<b>Oprydnings-stafet</b>	
Keglerne fra Greenpeace og skovhuggere er stadig fordelt i hallen/salen. Der kan lægges flere ting ud (bolde, sjippetove, ærteposer, hulahop-ringe etc.) efter behov. Klassen deles i hold, der hver har en hulahop-ring eller kurv, hvori tingene samles. På skift løber en fra hvert hold ud i hallen og henter én ting, som bringes tilbage til holdet. Når hallen er tømt, tælles det op, hvem der har vundet.	
<b>Koordinationsøvelser</b>	
<p>Klassen står i en stor cirkel, og eleverne skiftes til at finde på en opvarmningsøvelse, som hele klassen så skal lave. Sørg for at hele kroppen varmes op, f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- armsving</li> <li>- rul med skuldre</li> <li>- hink</li> <li>- hop med samlede fødder</li> <li>- hop i firkant</li> <li>- høje knæ</li> <li>- hælespark</li> <li>- gadedreng-hop på stedet</li> <li>- jog på stedet</li> <li>- stå på et ben og rul fodleddet</li> <li>- sving med hele kroppen</li> <li>- twisthop</li> <li>- mave-/ryg-/armbøjninger</li> <li>- sprællemænd</li> <li>- skihop</li> </ul> <p>prøv også sprællemands ben med skihop arme og skihoparme med sprællemands ben</p>	

#### Øvelser ca. 20min

<b>Over og under snoren</b>	
<p>Eleverne står spredt over hele salen og hopper på stedet. To elever har fat i hver sin ende af en tryllesnor/elastiksnor. De to snoreholdere løber fra den ene ende af salen til den anden med snoren 30-50cm over gulvet. Eleverne skal nu hoppe over den. De, der rører snoren (bliver fanget), overtager løbet med snoren. Hoppene over snoren kan varieres: samlede ben, hink, vend ½ gang i luften, vend en hel gang i luften, løb over osv.</p>	
<b>Spring-forhindringsbane</b>	
<p>En rundbane stilles op i hallen/salen med kegler, hulahop-ringe, sjippetove, madrasser etc. Klassen deles i to hold, der starter i hver sin ende af banen. Den forreste bestemmer, hvordan banen skal gennemføres (med alle mulige forskellige hop), og de andre følger efter som i Kongens Efterfølger. Når en runde er gennemført, skiftes lederen ud.</p>	

Terning-leg	
<p>Klassen deles i hold. Der opstilles 6 poster rundt i hallen/salen, der hver har et nummer svarende til de seks sider på en terning. Hver post indeholder en øvelse, f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sjipl 10 gange</li> <li>- spring fra hulahop-ring til hulahop-ring</li> <li>- hink fra en kegle til en anden</li> <li>- hop med samlede ben over en hulahop-ring</li> <li>- kravl igennem hulahop-ringene, der ligger på gulvet</li> <li>- lav 10 mavebøjninger</li> <li>- hop med samlede ben fra en kegle til en anden</li> <li>- løb til posten og tilbage igen</li> <li>- hink/hop slalom mellem keglerne</li> <li>- hop med samlede ben over en række kegler.</li> </ul> <p>I midten af hallen står læreren med en eller flere terning(er). Holdene skiftes til at kaste terningn, og løber ud og gennemfører den post, der svarer til det tal, de har slået. Derefter vender de tilbage og slår igen. Holdmedlemmerne skal forblive samme hele tiden. Det gælder om at være det første hold, der har været ved alle posterne. Man kan godt komme flere gange ud til den samme post.</p>	
Spring-stafet	
<p>En madras placeres i den ene ende af hallen med kegler foran (en for hvert hold). Klassen inddeles i hold, der stiller op bag hver sin kegle. Den forreste i hver række løber ned til keglen ved madrassen, sætter af og lander siddende med benene strakt frem foran sig på madrassen. Herefter løbes tilbage til holdet, den næste i køen klappes i hånden og må så løbe. Stafetten består af tre runder med skiftede spring:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. afsæt med venstre ben</li> <li>2. afsæt med højre ben</li> <li>3. afsæt med samlede ben (afhængigt af madrassens højde).</li> </ol>	
Popcorn	
<p>En madras placeres i hallen/salen. Alle eleverne hopper i madrassen som popcorn. Når læreren siger, "nu er jeg sulten" springer alle "popcornene" ned og nu skal læreren fange dem. De der fanges, bliver også selv fangere.</p>	

## Konkurrence

Stående længdespring	ca. 20min	Redskaber: målebånd (gerne flere)
<p>Afhængig af antallet af målebånd deles eleverne ind i samme antal grupper. Der skal være 2 elever om at måle. Eleverne skiftes til at måle hinandens resultater. Alle har 3 forsøg i konkurrencen (hvis det kan nås ☺) Man står med samlede ben bag en streg, bøjer ned i benene og springer herefter med samlede ben, så langt man kan. Der måles fra strengen til bageste fod (hælen). Hvis eleven kommer til at sætte en hånd, eller andet længere bagud end foden, måles fra bagerste mærke.</p>		

# Indeatletik i skolen

## Forslag til lektionsplan

### Højdespring – dobbelt lektion (2x45min)

Da højdespring er en meget tidskrævende øvelse, kan den kun gennemføres i en dobbelt lektion (2x45min)

### Opvarmning ca. 10min

4-lande fanger
<p>Banen opdeles i fire lande, der hver har 1 eller 2 fangere. Fangerne må kun være i deres eget land, mens de andre må løbe frit. Bliver man fanget skal man gå i gang med at lave den øvelse, der hører til landet (hvert land har sin øvelse), f.eks. høje knæ, hælespark, sprællemænd, twisthop, skihop, englehøp, hink, hop på samlede ben osv.. Man bliver befriet ved, at der kommer en anden og laver den samme øvelse 5 gange, som man er sat til. Skift øvelse engang i mellem.</p>
 

### Stafet ca. 5min

Færgen under broerne
<p>Klassen deles i hold. Alle stiller sig i bro ved siden af hinanden. Den bagerste "færg" kravler under alle broerne op til den forreste og stiller sig som en ny bro. Hvilket hold kommer først 1-2 gange igennem? ELLER Hvilket hold når først slut-keglen (10-15m)?</p>

### Øvelser ca. 10min

Banke bøf
<p>Klassen deles i to hold, der laver samme leg. Alle står i en rundkreds. En elev løber rundt om cirklen og rører dem i rundkredsen på ryggen, mens han/hun siger "banke, banke, banke". Når der siges "bøf", skal den, der blev "bøffet", løbe rundt (den modsatte vej af den, der banker). Det gælder om at være den første tilbage på pladsen. Den, der kommer sidst, bliver den nye banker.</p>
Hop
<p>Stil 4-5 kegler ud med 5 skridts mellemrum (lav gerne flere baner). Nu skal eleverne gå banen igennem. Ved hver kegle sættes af på et ben lodret op i luften. Det modsatte ben af afsæts-benet (sving-benet) løftes op med bøjet knæ. Øg tempoet til jog, når alle har været igennem et par gange. Læg vægt på et aktivt afsæt med markering af svingbenet, og brug armene til at komme så højt som muligt. Øvelsen kan også laves med ¼ og ½ rotation i luften.</p>

### Konkurrence

Højdespring	ca. 50min	Redskaber: en tyk madras, 2 højdespringsstøtter, en tryllesnor (evt. en overligger), en målepind
<p>Dette er den sværeste konkurrence at gennemføre i en idrætstime, fordi den er tidskrævende. Del evt. konkurrencen over 2 lektioner, så der ikke bliver så meget ventetid.</p> <p>Start på en lav starthøjde, f.eks. 80 cm, og lad herefter højden stige med 5 cm, hver gang alle har klaret. Alle har normalt max. 3 forsøg på hver højde. For at forkorte konkurrencen, kan dette skæres ned til max. 2 forsøg. Man kan også lade børnene have i alt f.eks. 6 forsøg i hele konkurrencen, så må de selv vælge, hvilken højde de starter på, men de får ikke flere forsøg, når de 6 er opbrugt.</p>		

# Indeatletik i skolen

## Forslag til lektionsplan

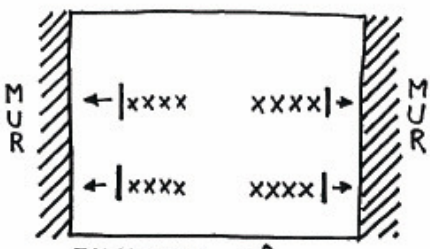
### Skumspydkast – enkelt lektion (45min)

Om der skal bruges en eller to lektioner på spydkast afhænger af antallet af spyd. Ved fire spyd eller flere kan det nås på en lektion.

#### Opvarmning

<b>Kædetagfat</b>	ca. 10min
Når man bliver fanget, tager man fangeren i hånden. Når kæden er på fire personer, deles den i to og begge halvdele er fangere. Legen fortsætter, til alle er fanget.	

#### Øvelser

<b>Murbold</b>	ca. 10-15min
<p>Hvert hold stiller sig bag sin kegle med front mod muren. Den første kaster bolden ind på muren, løber hurtigt væk og om bag i rækken. Den næste i køen griber bolden, kaster og løber om bag i rækken osv..</p> <p>Kastemåden kan varieres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spydkast (overhånd)</li> <li>• to-hånds over hovedet (indkast)</li> <li>• bryststød (basket aflevering)</li> <li>• kuglestød</li> <li>• osv.</li> </ul> <p>Stil krav om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• præcision</li> <li>• kraft (bolden må ikke røre jorden)</li> <li>• holdet går længere tilbage</li> <li>• teknik (rigtig udførte kast)</li> </ul>	
 <p>EKSEMPEL PÅ OPSTILLING</p> <p>X ELEV → KASTERETNING</p>	
<p>Øvelsen kan også laves som <u>stafet</u>: hvilket hold gennemfører først 3-5 runder?</p> <p>Øvelsen <u>sluttes af</u> således: Hver gruppe får tildelt en bestemt måde at kaste på. Når man har kastet, løber man over i næste gruppes række, og gør sig klar til at kaste det nye kast, før turen går videre til den tredje gruppe osv..</p>	

#### Konkurrence

<b>Skumspydkast</b>	ca. 25-30min	Redskaber: gerne 4-6 skumspyd, målebånd (30meter)
<p>Hvis flere skumspyd haves, deles eleverne ind i 2 grupper. En gruppe får målt deres forsøg, mens den anden gruppe har prøvekast. Begge grupper står i samme ende af salen/hallen. Der kastes bag en streg (stående eller evt. med lille tilløb), og strengen må ikke overtrædes. Der måles fra strengen til, hvor spydspidsen lander. Eleverne kan sagtens måle for hinanden. Alle har 3 forsøg i konkurrencen (hvis det kan nås ☺).</p>		



# Indeatletik i skolen

## Forslag til lektionsplan

### Skumspydkast – dobbelt lektion (2x45min)

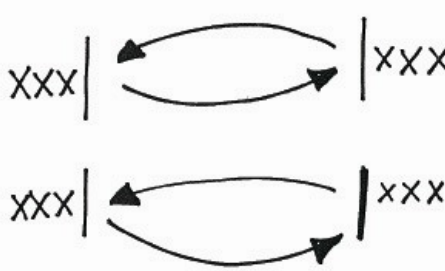
Om der skal bruges en eller to lektioner på spydkast afhænger af antallet af spyd. Ved fire spyd eller flere kan det nås på en lektion.

#### Opvarmning

<b>Frys</b>	ca. 10 min
Der vælges ca. 2 fangere. Når fangeren tager nogle siges "frys", og den tilfangetagne fastfryses i sin stilling. Man befries, når to frie "varmer én op" ved at holde i hånd rundt om den "frosne" og tælle til 5.	

#### Øvelser og stafetter

<b>Slangestafet</b>	ca. 10min
<p>Holdet stiller sig på en række bag ved hinanden med spredte ben. Den forreste i køen triller bolden ned gennem rækken af ben. Den bagerste tager bolden, løber op forrest i køen og triller bolden igennem rækken. Hvilket hold kommer først 2-3 gange igennem rækken? ELLER Hvilket hold bevæger sig hurtigst f.eks. 30m?</p> <p>Startpositionen til slangestafetten varierer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stå på en række, bolden gives skiftevis over hovedet og mellem benene</li> <li>• stå på en række, bolden gives skiftevis højre og venstre om (vrid i ryggen)</li> <li>• sid tæt sammen på en række med maven mod den foran-siddendes ryg. Bolden afleveres over hovedet</li> <li>• sid tæt sammen på en række med maven mod den foran-siddendes ryg. Bolden afleveres skiftevis højre og venstre om (vrid i ryggen)</li> <li>• stå i armbøjningsposition (med flad ryg) på en række ved siden af hinanden (skulder mod skulder), bolden trilles fra hånd til hånd</li> <li>• stå på en række i bro (skulder mod skulder), bolden trilles under ryggen. Øvelsen kan gøres lettere ved blot at løfte numsen og holde skuldrene i jorden.</li> <li>• sid ved siden af hinanden på en række med benene løftede, og strakt frem foran sig, bolden gives fra hånd til hånd</li> <li>• lig på maven på en række ved siden af hinanden og løft hoved og arme (som i en rygbøjning). Bolden gives fra hånd til hånd</li> </ul>	
<b>Drivbold</b>	ca. 10min
<p>Klassen deles i to hold, der placeres bag hver deres streg, som ikke må overskrides. Hver elev får en tennisbold. Midt imellem de to hold (i marken) placeres den store bold. Hvert hold vælger én, som er boldsamler ude i marken. Nu gælder det om at ramme den store bold med tennisboldene og "drive" den store bold ned over det andet holds streg. Det giver ét point, og derefter lægges bolden tilbage i midten, og alle skal have en tennisbold, før der startes igen. Boldsamleren skiftes ud. Bolden må kun berøres med tennisbolde. Boldsamlerne i marken triller tennisbolde ned til deres hold, og må ikke røre den store bold. Hvilket hold når først til 5points?</p>	

<b>Hulahop-stafet</b>	ca. 10min
<p>Klassen deles i så mange hold som muligt, så hvert hold har to hulahop-ringe. Den første i køen skal nu ned om en kegle og tilbage igen, men må hele tiden kun stå i sine egne hulahop-ringe. Han/hun står i den ene ring, og lægger den anden foran sig, hopper så frem i den, tager den bagerste ring, og lægger den foran sig osv.. Når han/ hun er nået forbi den anden kegle, spurtes der tilbage, den næste i køen spurter så ned til keglen (og ringene) og transporterer sig selv tilbage ved kun at stå i ringene. Hvilket hold bliver først færdige?</p>	
<b>Kastestafet</b>	ca. 10 min
<p>Klassen deles i hold med lige mange på hver. Hvert hold deles i to, og den anden halvdel af hvert hold stiller sig ned bag holdets anden kegle (ca. 10-15m mellem keglerne). Den forreste i den ene kø kaster til sin holdkammerat bag den anden kegle (ved ulige antal startes i den ende, hvor der er flest). Når man har kastet løbes ned og om bag i køen hos dem man lige har kastet til (evt. uden om en tredje kegle). Den, der modtager bolden, kaster nu til sin holdkammerat bag den første kegle og løber derefter om bag i dennes kø osv. Hvilket hold har først været 2-4 gange igennem?</p>	
	

## Konkurrence

<b>Skumspydkast</b>	Ca. 30min	Redskaber: gerne 4-6 skumspyd, målebånd (30 meter)
<p>Hvis flere skumspyd haves, deles eleverne ind i 2 grupper. En gruppe får målt deres forsøg, mens den anden gruppe har prøvekast. Begge grupper står i samme ende af salen/hallen. Der kastes bag en streg (stående eller evt. med lille tilløb), og strengen må ikke overtrædes. Der måles fra strengen til, hvor spydspidsen lander. Eleverne kan sagtens måle for hinanden. Alle har 3 forsøg i konkurrencen (hvis det kan nås ☺).</p>		

# Indeatletik i skolen

## Forslag til lektionsplan

### Kuglestød – enkelt lektion (45min)

#### Opvarmning

<b>Haleleg</b>	ca. 10min
<p>Hver elev får et markeringsbånd, sjippetov eller lignende, som sættes fast i bukselinningen bagpå, så den hænger ned som en hale. Nu gælder det om at snuppe de andres haler (og sætte dem i sin egen bukselinning), uden at de andre får fat i ens egne haler. Man kan sagtens "stjæle" haler fra hinanden, selvom man har mistet sin(e) egen(e). Når læreren stopper legen, gælder det om, at have flest haler i det øjeblik.</p>	

#### Stafet (ca. 10 min)

<b>Krabbegang</b>	
<p>Eleverne deles i hold, der hver har to kegler. Holdet starter bag den ene kegle. Den forreste går krabbegang ned til holdets anden kegle (ca. 10-15m), rejser sig og sprinter tilbage og klapper den næste i køen, som så må begynde. Hvilket hold er først færdig?</p>	
<b>Trillebør</b>	
<p>Eleverne deles i hold, der hver har to kegler. Der skal nu gås trillebør (den ene holder den andens ben, der går af sted på hænder) ned til keglen og sprintes tilbage. Derefter må to nye lave en trillebør ned til keglen og løbe tilbage. Alle skal have prøvet både at være trillebør og holde en andens ben. Hvilket hold er først færdig?</p>	
<b>Kravle</b>	
<p>Eleverne deles i hold. Man står på en række med hænder og fødder i jorden. Den bagerste kravler igennem sine klassekammerater, og stiller sig op foran. Hvilket hold gennemfører først 2 runder? ELLER hvilket hold når først 10-15m?</p>	

#### Konkurrence

<b>Kuglestød (2 kg)</b>	ca. 25min	Redskaber: 2-4 kugler à 2 kg, målebånd (gerne flere)
<p>Del eleverne ind i grupper med hver 1 kugle. 2 grupper i en gymnastiksal, gerne 3-4 grupper i en hal. Hvis flere målebånd haves, konkurreres i alle grupper samtidig. Alternativt konkurreres (måles) i én gruppe, mens de øvrige grupper øver sig.</p> <p>Indskærp sikkerheden, således at alle, undtagen den der måler, står bagved eleven der støder.</p>		

# Indeatletik i skolen

## Forslag til lektionsplan

### Kuglestød – dobbelt lektion (2x45min)

#### Opvarmning ca. 15min

<b>Hospitalsleg</b>	
Når man bliver fanget lægger man sig ned. Man bliver befriet ved at blive båret til hospitalet af de øvrige. Der skal fire til at bære én på hospitalet. Når man er ved at befri, kan man ikke fanges. Hospitalet er "helle".	
<b>Bondemandens gulerødder</b>	
Alle ligger i en stor rundkreds (klassen kan evt. deles i to, hvis de er mange) på maven med hovederne ind mod midten. Alle holder fast i hinandens arme med "gaffel-greb". En (eller to) vælges som bondemand og stå uden for rundkredsen. Nu skal bondemanden rykke sin gulerødder op af jorden, ved at trække dem i benene. Når en gulerod ikke længere kan hold fast i cirklen, bliver denne også til bondemand.	

#### Stafet ca. 15min

<b>Togstafet</b>	
Klassen deles i hold, der hver starter bag sin kegle. Den forreste "togvogn" løber ned til holdets anden kegle (ca. 10-15m) og tilbage igen. Her tager han/hun den næste i køen i hånden, og de løber sammen ned om keglen og tilbage. Når de kommer tilbage tager de nummer tre i køen med osv. Når hele holdet har været en tur nede om keglen og tilbage sættes den forreste "togvogn" af, mens de andre tager endnu en tur. På den måde fortsættes til den bagerste "togvogn" løber sin tur alene. Alle kommer til at løbe lige mange gange. Hvilket hold bliver først færdigt?	
<b>Hulahop-ring på snor</b>	
Klassen deles i hold, der holder i hånden i en række. Det gælder om at transportere en hulahop-ring ned gennem rækken af elever (fra den forreste til den bagerste) uden at de slipper hinandens hænder. Alle skal igennem hulahop-ringen. Når den forreste selv er kravlet igennem ringen løber han/hun med ringen ned til den bagerste, tager han/hun i hånden og sender ringen af sted. Hvilket hold gennemfører først 3 runder? ELLER hvilket hold når først 20m?	

#### Øvelser ca. 30min

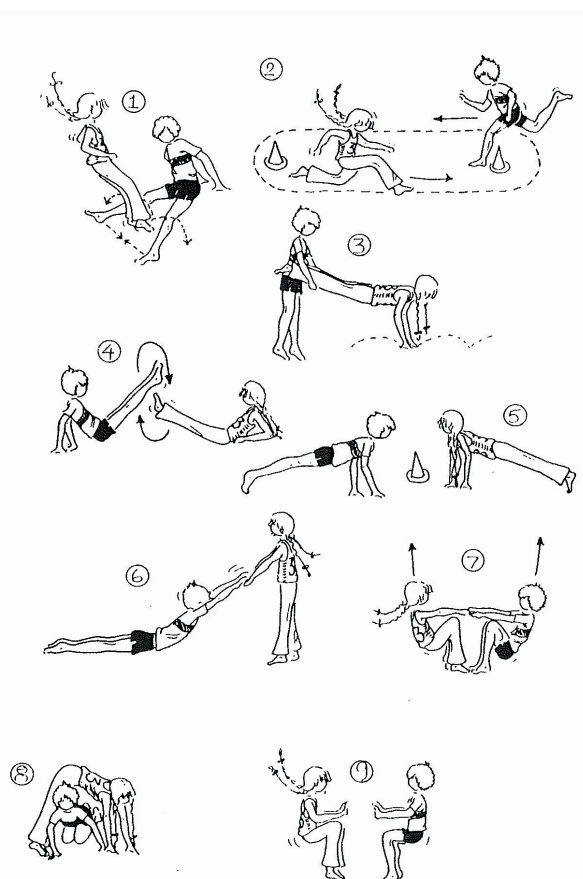
<b>Hanekamp</b>	
Eleverne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden. Det gælder om at klappe sin modstander i knæhaserne. Hvem får først 5 points?	
Positionerne kan varieres:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stående: det gælder om at træde hinanden over fødderne (blot markere – ikke træde till!)</li> <li>• hoppende på et ben med armene foldede foran brystet: det gælder om at skubbe til den anden, så han/hun sætter den anden fod i gulvet</li> <li>• stående som til armbøjninger: det gælder om at klappe hinanden over hænderne</li> <li>• siddende med løftede fødder mod hinanden: det gælder om at skubbe til den andens fødder med sine egne fødder, så han/hun vælter bagover</li> <li>• stående med samlede ben over for hinanden (dog lidt forskudt til siden), højre håndflade mod højre håndflade: prøv at få den anden til at flytte fødderne. Bagefter laves øvelsen med venstre hånd og med det ene ben foran det andet</li> <li>• fire og fire sammen. De tre holder hinanden om skuldrene (i en halvcirkel) med en VIP i midten og en bodyguard på hver side. Den fjerde, skurken, skal nu forsøg at klappe VIP'en på ryggen, men bodyguarden og VIP'en skal forsøg at undgå dette ved at dreje/løbe rundt på stedet hele tiden.</li> </ul>	
<b>Par-øvelser</b>	
Eleverne er sammen to og to og laver øvelser:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• liggende tilbage på albuerne med front mod hinanden og benene løftede strakt frem foran sig: Benene køres nu rundt om hinandens i cirkler</li> <li>• stående med ryggen til hinanden, benene lidt fra hinanden, armene i gaffelgreb: Parret går op og ned i knæ samtidigt</li> <li>• hold hinanden i hænderne i strakte arme og læn vægten tilbage: Parret gå op og ned i knæ samtidigt</li> </ul>	

- hold hinanden i hænderne, drej rundt så man får ryggen til hinanden, og derpå front til hinanden i gen.
- den ene står op, den anden ligger foran i stilling til armbøjninger: Den stående hopper til siden, frem, eller tilbage og den liggende skal nu hoppe i samme retning forblivende i samme stilling (spænd i kroppen).

Hvert par har en bold:

- stående med ryggen til hinanden: Giv bolden til den anden, først 10 gange den ene vej (højre om) og så 10 gange den anden vej (venstre om)
- stående med ryggen til hinanden: Giv bolden i 8-tal (vrid i ryggen)
- stående med ryggen til hinanden: Giv bolden skiftevis over hovedet og mellem benene
- kast til hinanden med to hænder (indkast og derefter stødkast (basketball aflevering))
- kast til hinanden med to hænder i underhåndskast (husk strakt ryg, når der bøjes i benene)
- den ene vender sig rundt, går ned i benene og kaster derpå bolden over hovedet (husk strakt ryg, når der bøjes i benene) til den anden. Derpå vender den anden sig rundt og kaster til den ene.
- liggende på ryggen med bøjede ben mod hinanden: Lav mavebøjninger i takt, den ene holder en bold i strakte arme over hovedet (når man ligger ned, skal bolden røre gulvet), når begge er oppe, gives bolden til den anden
- liggende på maven overfor hinanden: den ene løfter bolden så højt op i luften, som han/hun kan over sit hoved. Det gælder om for den anden at få bolden ned.

Herunder ses en række ideer til øvelser  
(ikke alle er beskrevet ovenfor):



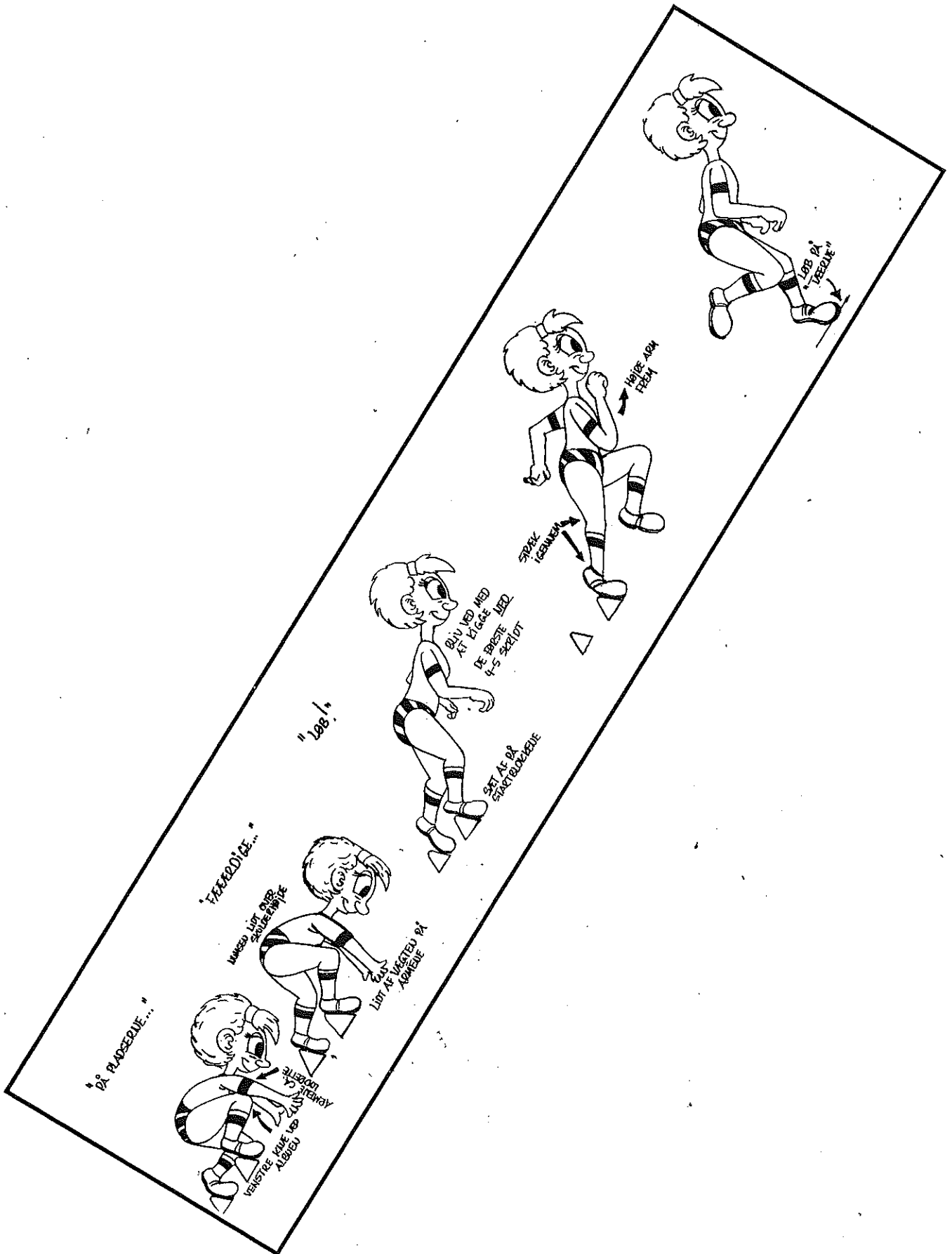
## Konkurrence

<b>Kuglestød (2 kg)</b>	ca. 25min	Redskaber: 2-4 kugler à 2 kg, målebånd (gerne flere)
-------------------------	-----------	--

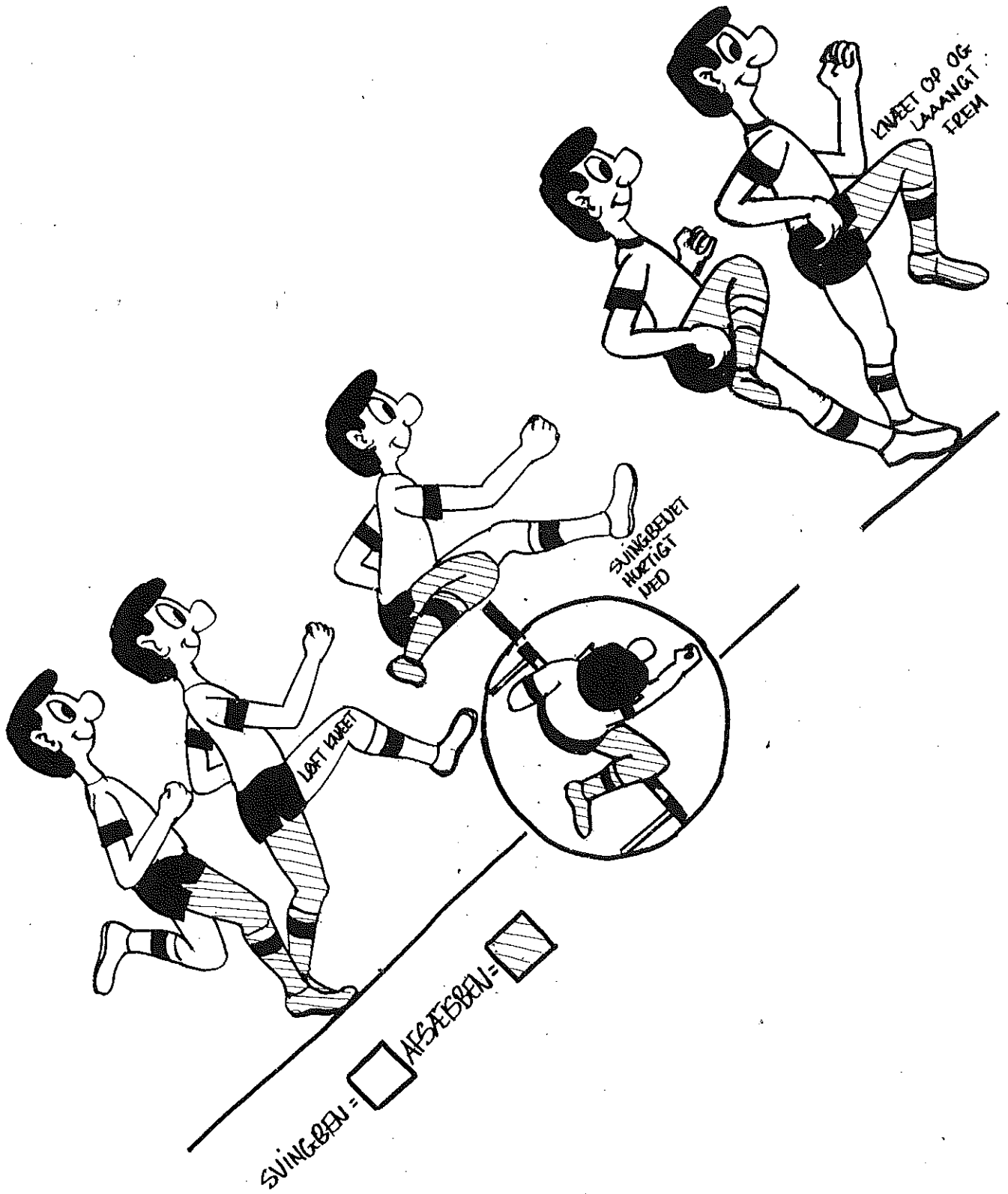
Del eleverne ind i grupper med hver 1 kugle. 2 grupper i en gymnastiksal, gerne 3-4 grupper i en hal. Hvis flere målebånd haves, konkurreres i alle grupper samtidig. Alternativt konkurreres (måles) i én gruppe, mens de øvrige grupper øver sig.

Indskærp sikkerheden, således at alle, undtagen den der måler, står bagved eleven der støder.

# Sprint & stafet

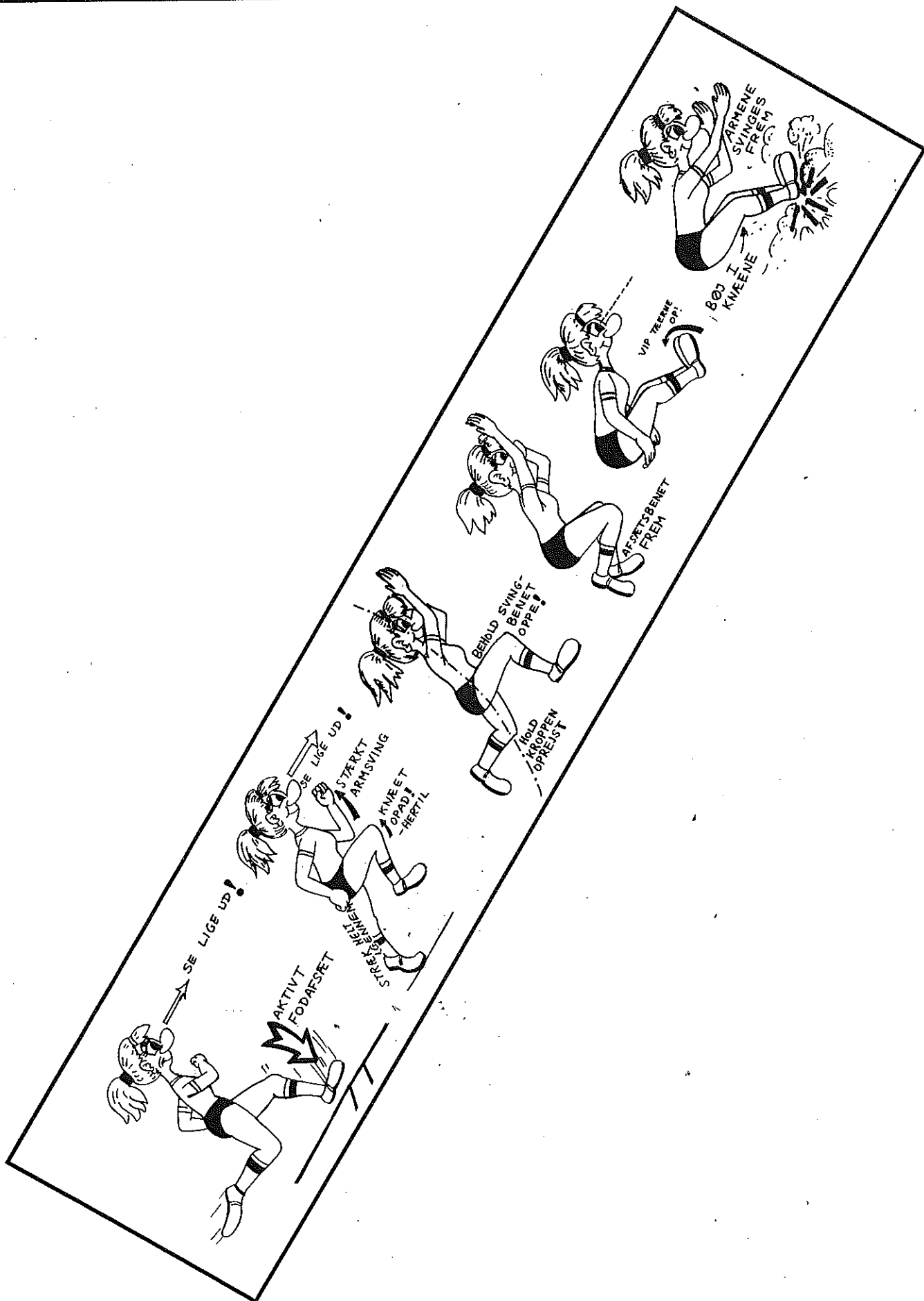


# Hækkeløb

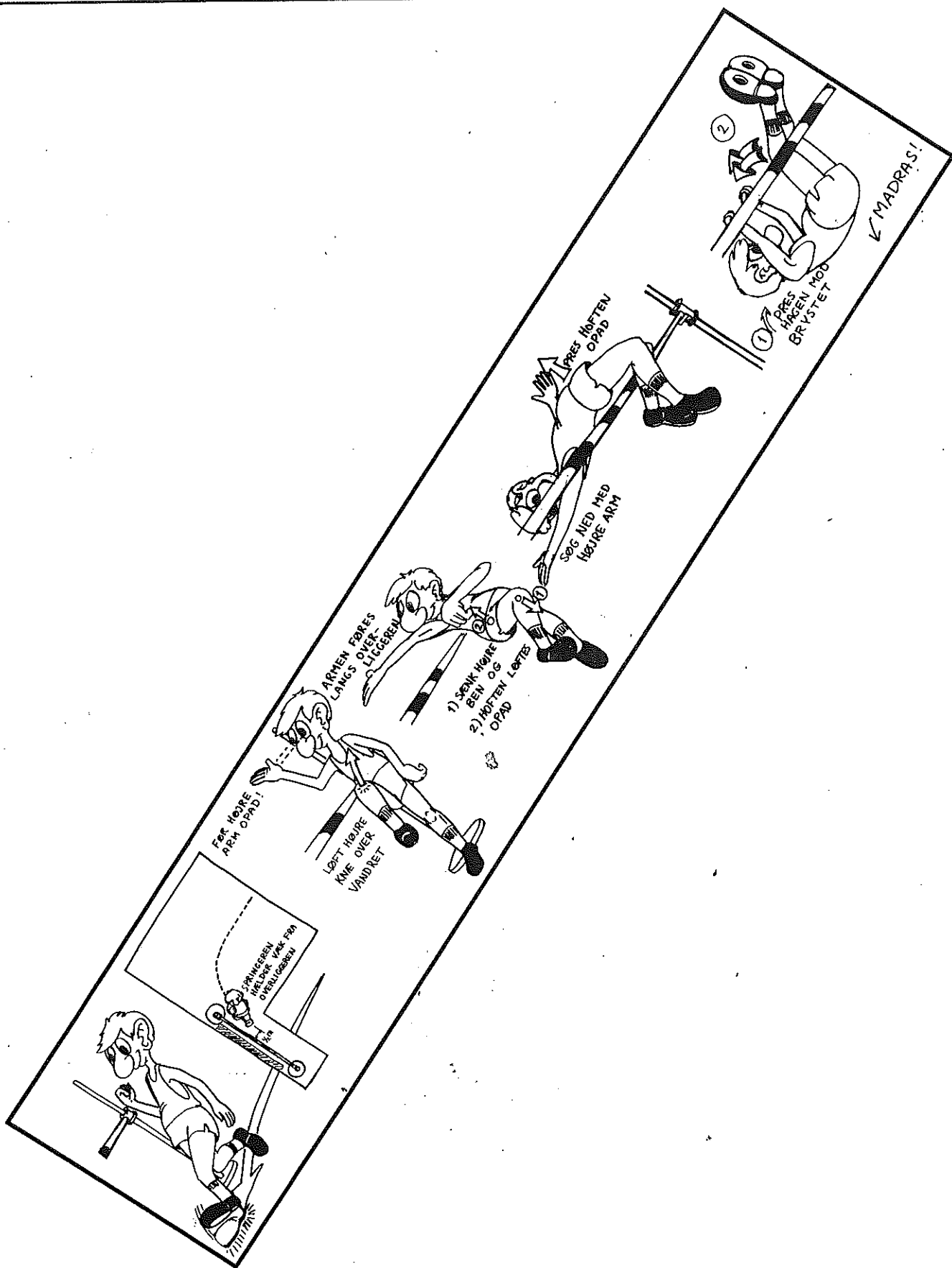




# Længdespring



# Højdespring



# ÆLDSTE KLASSER (14 ÅR→)

## Rekvisitter:

tryllesnor  
højdespringsstøtter  
nedspringsmåtte

## Højdespring 2. lektion

# SPRING

## Opvarmning:

Husk det nu — se under opvarmning:

Eleverne undervises samlet.

## Højdespring-flop

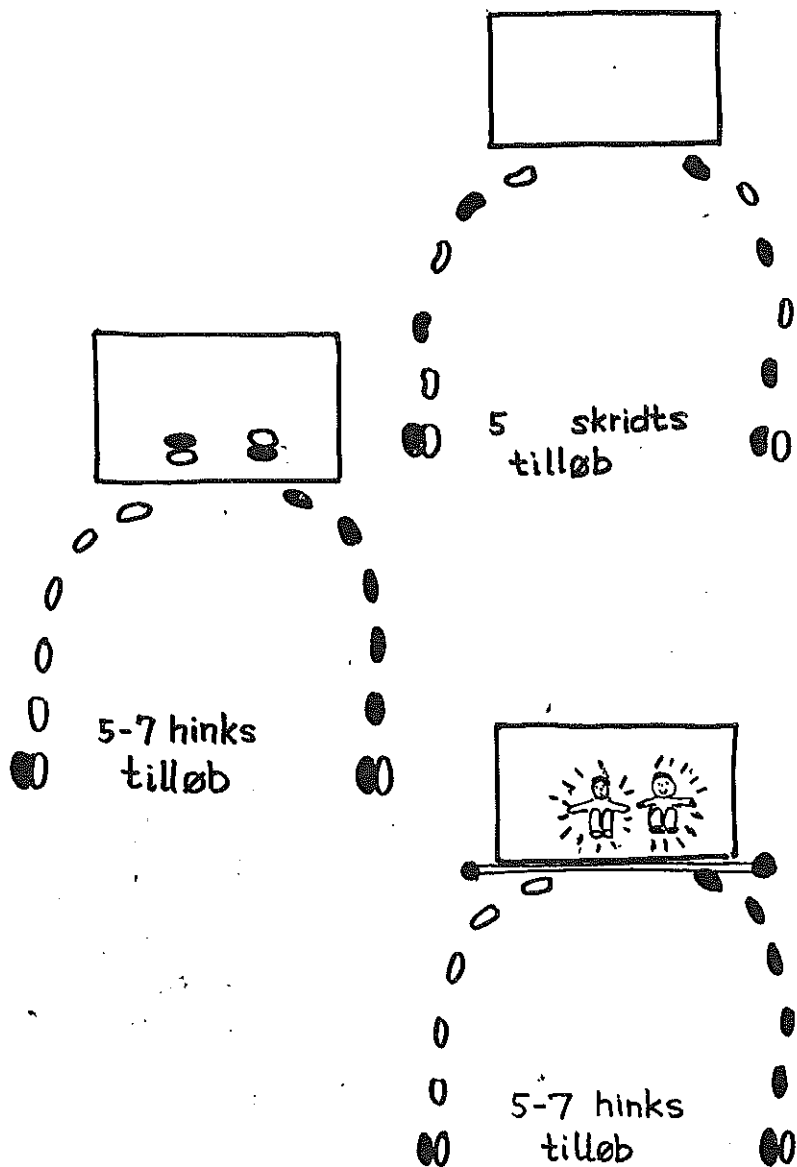
Eleverne starter med at springe flop, som de bedst kan. Begræns dog tilløbets længde. (se illustration)

For at finde frem til atsætsben og opspringsside arbejder eleverne med følgende øvelser:

1. Eleverne hinker i en bue (se illustration). Afsæt med hinkbenet og landing med samlede ben på måtten. Prøv hink på både højre og venstre ben (husk at skifte side).

2. Samme øvelse som 1, men landingen foregår nu på ryggen. Løft svingbenet opad/indad under afsættet. Anbring tryllesnoren i elevernes hoftehøjde. Prøv at hinke på både højre og venstre ben (husk at skifte side).

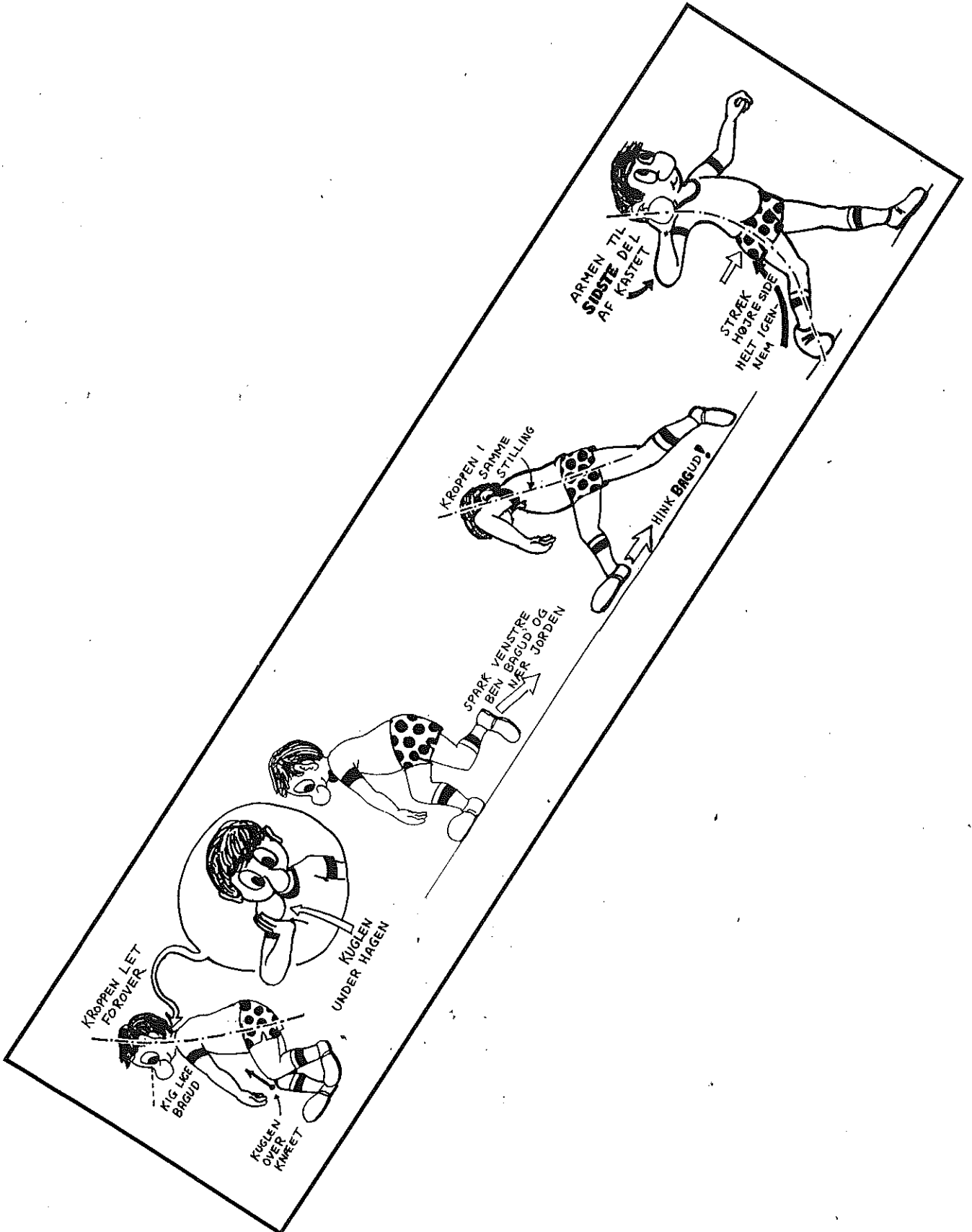
3. Eleverne løber nu hen til afsæt med 5-7 skridts tilløb. Hæv tryllesnoren 20-30 cm i forhold til øvelse 2. Husk at bevare tilløbsbuen. Brug kun det bedste ben til afsætsben.



## KOMMENTARER

Eleverne prøver alle øvelserne mindst 3 gange. Påpeg overfor eleverne, at det er det ben længst væk fra måtten, der er afsætsbenet. Afsætsstedet skal være i nærheden af nærmeste opstander.

# Kuglestød



# Spydkast

