

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Kegler, bænk, hække, hulahopringe mm.

**ANTAL:**

Min. 4

**VARIGHED:**

Ca. 25 minutter

**Formel 1 race:**

Underviseren og eleverne laver i samarbejde en bane med forskellige forhindringer og udfordringer. Der skal være noget løb lige ud, noget løb i siksak (eventuelt mellem sten), løb op ad bakke, passager med klatrestativ, eller bænke man skal over. Marker banens forløb med små markeringskegler, marker også banens startpunkt og målet.

Underviseren deler eleverne ind i par. Første løber stiller sig parat ved start stregen, når underviseren fløjter, må eleverne løbe. Første løber skal igennem hele banen og nå til mål, før makkeren må begynde at løbe. Lad løbet køre i ca. 5 minutter. Hold en passende pause mellem hver runde. Det par som når flest runder igennem vinder Formel - 1 race.

**Variation:** Den deltager som ikke er i gang med at løbe, kan holde en aktiv pause med f.eks. sprællemænd eller englehop. Træner man denne øvelse flere gange, kan man altid lave banen om, eller løbe banen omvendt. Se eventuelt aktiviteten Agility for inspiration til en bane.

**Formål:** At introducere eleverne til forskellige former for løb, i en konkurrerende og sjov aktivitet. En god måde at give eleverne en bred forståelse af løb og dets muligheder.

**SÅDAN GØR DU:****Lav bane**

Underviseren og eleverne laver i samarbejde en bane med forskellige forhindringer og udfordringer. Der skal være noget løb ligeud, op ad bakke og siksak. Der skal være noget klatring, eksempelvis over en bænk, eller i et klatrestativ. Hulahopringe kan også bruges til at lav nogle hoppepassager.

**Hold**

Underviseren deler eleverne ind i par.

**Hvem starter**

Eleverne vælger hvem af dem som skal starte, og personen stiller sig parat ved start stregen.

**Første løber**

Når underviseren fløjter, løber de første elever alt hvad de kan igennem banen over alle forhindringerne.



### Step 5

#### Klap i hånden

Når eleven har været igennem hele banen, løber personen hen og klapper sin makker i hånden.



### Step 6

#### Anden løber

Nu må makkeren løbe banen igennem så hurtigt som muligt.



### Step 7

#### Varighed

Lad løbet køre i ca. 5 minutter. Derefter holder i en lille pause, før i sætter næste runde i gang.



### Step 8

#### Race

Det par som løber banen igennem flest gange, vinder Formel - 1 race. Godt løb!

