

# De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 0.-1. klasserne til Skole OL for indskoling 2025.

Den hurtige - blindestafet med makker

Side  
1-2

Kaste Challenge

Side  
3-4

Kravle Challenge

Side  
5-6

Scorings Challenge

Side  
7-8

Speedbounce Challenge

Side  
9-10



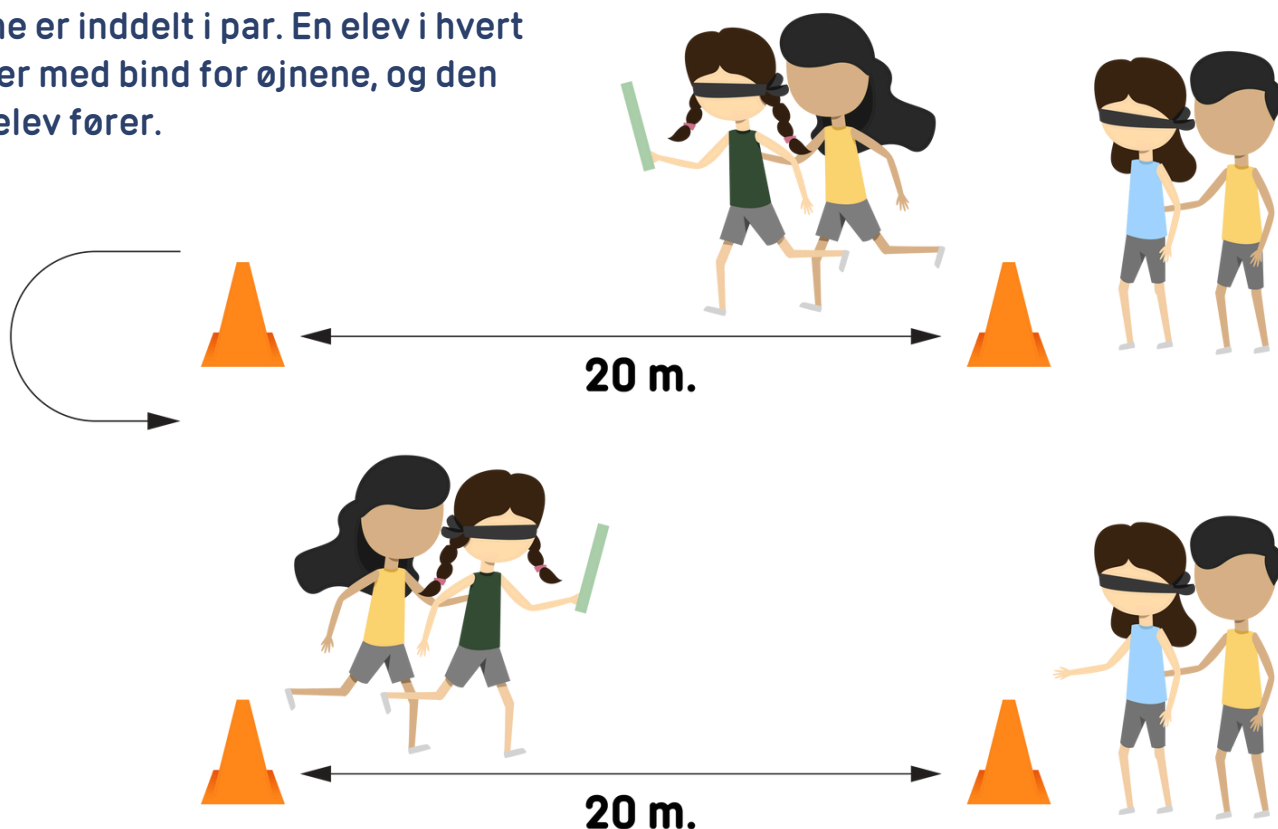
## SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- Depeche (stafetpind)
- Stopur
- 20 stk. bind til øjnene
- Kegler
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 3-4 bolde (fx skumbolde)
- 5 fodbolde og 5 tennisbolde
- 1 håndboldmål
- Sjippetov eller kridt
- Evt. en skærm til at vise aktivitetsvideoerne til eleverne.

# DEN HURTIGE - BLINDESTAFET MED MAKKER

Skole OL for indskolingen  
0.-1. klasse

“Den hurtige” er en blindestafet, hvor eleverne er inddelt i par. En elev i hvert par løber med bind for øjnene, og den anden elev fører.



## UDSTYR

- Depeche (stafetpind)
- Stopur
- 20 stk. bind til øjnene
- Kegler



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Kommunikation

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

Scan QR-koden eller [tryk på linket her](#).



# Hvordan gennemføres "Den hurtige"?

## Opstilling af bane

Start med at sætte banen op. To kegler placeres med 20 meters mellemrum. Der skal løbes 40 meter.

## Selve konkurrencen

Din klasse stiller sig klar i par bag den ene kegle. Parrene aftaler, hvem der skal føre, og hvem der skal blive ført. Den ene elev i de to første par får en maske på (bind for øjnene). Det par, der starter, får også en depeche (stafetpinden). Depechen skal fragtes så hurtigt som overhovedet muligt frem og tilbage på banen 20 gange.

Eleverne løber sammen to og to ud og rundt om den anden kegle og tilbage igen. Den ene har bind for øjnene, og den anden agerer støtteguide. Vi anbefaler at hver elev, der skal løbe med bind for øjnene har deres egen maske eller lignende.

Når startskuddet lyder, startes tiden, og det første par løber sammen ned til keglen og tilbage til det andet par, hvor de "skifter". Det er eleven med bind for øjnene, der løber med depechen og skal aflevere den til den næste elev med bind for øjnene. Støtteguiderne må ikke røre depechen – dette medfører en 30 sek. straf hver gang det sker. Tiden tillægges holdets resultat. Så snart depechen er givet videre, løber næste par af sted. I det første par tager eleven bindet fra øjnene og overdrager det til næste par i rækken.

Vi opfordrer til, at alle elever deltager. I klasser hvor der ikke er så mange elever, må eleverne gerne løbe flere ture. Her opfordrer vi til, at så mange elever som muligt både prøver at føre og blive ført.

**Hint:** Hvordan er det nemmest at overdrage depechen til én, man løber imod? Er der en måde at holde depechen på, så det er nemmere både at aflevere og modtage den på? Og hvordan kommunikerer og hjælper man bedst muligt én, der ikke kan se?

## Det samlede resultat

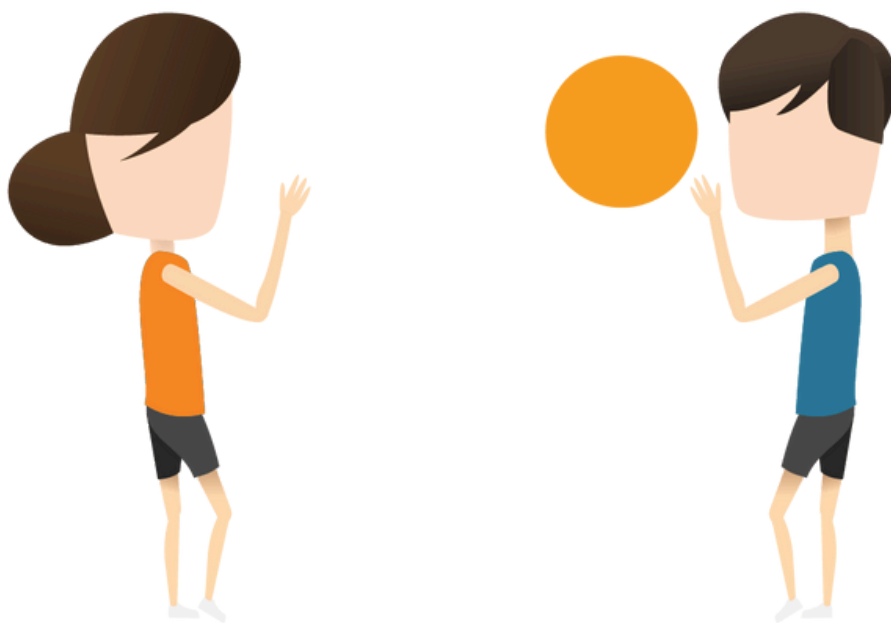
Tiden stopper, når der er løbet 20 ture.



# KASTE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen  
**0.-1. klasse**

Hvor langt tør I kaste og gribe til hinanden? Eleverne skal to og to kaste en bold til hinanden samtidig med, at de bevæger sig fra kegle til kegle.



## UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (ca. 6-8 stk.)
- 1 bold pr. bane (ca. 3-4 stk.)
- Stopur



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Timing



Præcision

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

Scan QR-koden eller [tryk på linket her.](#)



# Hvordan gennemføres Kaste Challenge?

## Inddeling af hold

Klassen opdeles i hold med 6-8 elever pr. hold.

## Opstilling af baner

Der opstilles en keglebane pr. hold, bestående af en start kegle og en retur-kegle. Der skal være 20 meter i mellem de to kegler. Banen kan med fordel opstilles udendørs, hvis i ikke har adgang til 20 meter sammenhængende indendørs.

## Selve konkurrencen

Eleverne skal sammen to og to løbe mens de griber og derefter kaster bolden til hinanden hele vejen ned til retur-keglen og tilbage igen. De to elever skiftes til at løbe baglæns.

På startsignalet, løber personen uden bolden baglæns afsted. Personen med bolden må ikke bevæge sig, før makkeren har grebet bolden.

Der må kun løbes baglæns, når man bevæger sig. Så snart makkeren har grebet bolden, må man løbe baglæns ned forbi sin makker. På den måde forsætter makkerparret ned forbi retur-keglen. Gribes bolden ikke, skal griberen løbe tilbage med bolden til kasteren. Hvorefter der kan forsøges igen.

Begge skal have grebet bolden på den anden side af retur-keglen, inden hjemturen må påbegyndes.

Når bolden er grebet på den anden side af startkeglen, afleveres bolden til det næste makkerpar. Det nye makkerpar må først starte deres tur, når begge fra det foregående makkerpar er kommet forbi startkeglen.

Holdet skal 10 gange frem og tilbage før tiden stopper.

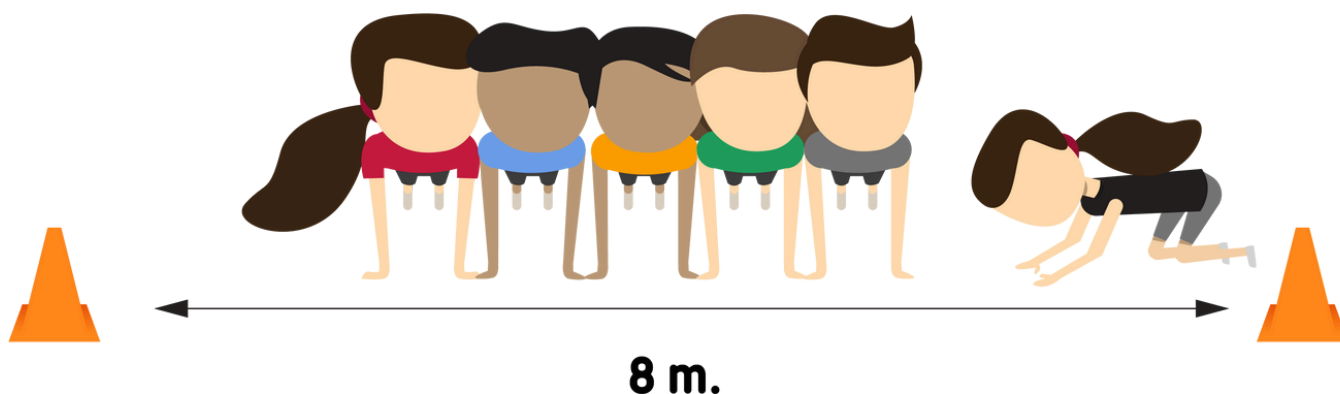
## Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart de har taget 10 omgange frem og tilbage. Klassens to bedste holds tider lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.

# KRAVLE CHALLENGE

Skole OL for indskoling  
0.-1. klasse

Hvor hurtigt kan jeres klasse kravle under hinanden?



## UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (ca. 6-8 stk.)
- Stopure



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



Balance

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

Scan QR-koden eller [tryk på linket her.](#)



# Hvordan gennemføres Kravle Challenge?

## Inddeling af hold

Klassen inddeles i hold med 6 elever på hvert. Vi opfordrer til, at holdende består af både drenge og piger.

## Opstilling af baner

Hvert hold får en bane som består af to kegler med 8 m imellem de to kegler.

## Selve konkurrencen

Hvert hold stiller sig klar bag hver deres startkegle. På startsignalet, lægger første elev sig ned langs startlinjen i en planke på hænder, med ansigtet ind imod startkeglen. Så snart første elev er på plads, skal den næste elev kravle under den første og stille sig op på samme måde, ved siden af den første så deres lillefingre rør hinanden.

Den næste elev i rækken må starte så snart eleven foran er kravlet helt under den første. Så snart eleverne er kommet under de andre, stiller de sig op på samme måde med lillefingre mod lillefingre.

Når den sidste og sjette elev er kommet igennem og stillet sig op, skal den første elev kravle under de andre og stille sig op igen, på den måde forsætter holdet indtil de er kommet forbi målkeglen.

Tiden stopper når alle er kravlet under eleven som står placeret forbi målkeglen.

## Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart hele holdet er kommet forbi målkeglen.

**Klassens tre bedste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.**

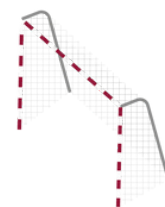


# SCORINGS CHALLENGE

Skole OL for indskolingen  
**0.-1. klasse**



Hvor mange scoringer kan  
jeres klasse nå?



20 m.



## UDSTYR

- 5 fodbolde
- 5 tennisbolde
- 2 kegler
- 1 håndboldmål



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Præcision



Kommunikation



Hurtighed

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

Scan QR-koden eller [tryk på linket her](#).



# Hvordan gennemføres Scorings Challenge?

## Inddeling af hold og opstilling

Klassen stilles op i 5 rækker 20m væk fra et håndboldmål, fx bag midterlinjen på en håndboldbane. Her får klassen udleveret 10 bolde, 5 fodbolde og 5 tennisbolde. Én fodbold og én tennisbold pr. række.

## Selve konkurrencen

Når startsignalet lyder, kaster, skyder, sparker eller triller de første elever i hver række de 10 bolde ned imod målet. Så snart alle bolde er sendt afsted, siger læreren "LØB", hvorefter eleverne løber ned og henter deres bold igen. Herefter løber de tilbage og giver boldene til de næste 10 elever, som står klar bag linjen. Først når alle bolde er kommet retur siger læreren "SKYD", herefter må de 10 bolde sendes afsted igen. Sådan forsætter I indtil tiden er gået.

Eleverne vælger selv hvordan boldene sendes afsted imod målet.

**Hint:** Få eleverne til at hjælpe med at tælle højt, hver gang der bliver scoret. Det er svært nok at holde styr på om boldene er sendt afsted og kommet retur.

## Det samlede resultat

Det totale antal scoringer, som klassen har opnået på 5 min. er klassens samlede resultat.



# SPEEDBOUNCE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen  
0.-1. klasse

Hvor mange hop kan klassen nå på 4 minutter?



## UDSTYR

- 1 kegle pr. hold (ca. 5-6 stk.)
- 1 streg (kridt) eller snor (sjippetov) pr. hold.
- Stopur



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Kommunikation



Balance

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

Scan QR-koden eller [tryk på linket her.](#)



# Hvordan gennemføres Speedbounce Challenge?

## Inddeling af hold

Klassen opdeles i hold med 4-5 elever pr. hold. Vi opfordrer til, at der både er piger og drenge i alle grupperne.

## Opstilling af baner

Der opstilles en kegle ud for hvert hold. 1 meter fra keglen tegnes en streg eller lægges en snor, som holdet skal hoppe over.

## Selve konkurrencen

Eleverne skal skiftevis hoppe med samlede ben fra side til side over strengen eller snoren. Hver gang eleverne kommer tilbage til start stedet tæller det et point.

Rammer en elev snoren eller strengen den ene eller den anden vej, tæller dette ene forsøg ikke som et point. Husk at Fairplay er et vigtigt element i Skole OL.

Alle fra hvert hold skal have været med til at hoppe, og ellers er strategien helt op til holdet.

Det kan være nogen hopper i 10 sek. og andre hopper i 30 sek.

Når I skal skifte, skal den elev, der er i gang med at hoppe stoppe ved start stedet, og den nye hopper skal starte fra samme sted.

Eleverne hjælper hinanden på holdet med at tælle højt, hvor mange hop de har nået tilsammen.

**Hint:** Det er en god idé at have lidt afstand imellem holdene, så de ikke forstyrrer hinanden alt for meget når de tæller højt på hvert hold.

## Det samlede resultat

Efter 4 minutter noteres hver gruppes højeste antal sammenhængende hop. De tre bedste gruppers resultater lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.

