

De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 2.-3. klasserne til Skole OL for indskoling 2025.

Ballon Challenge

Side
1-2

Den gående - Trillebør Relay

Side
3-4

Panda/krabbe Challenge

Side
5-6

Scorings Challenge

Side
7-8

Sjippe Challenge

Side
9-10



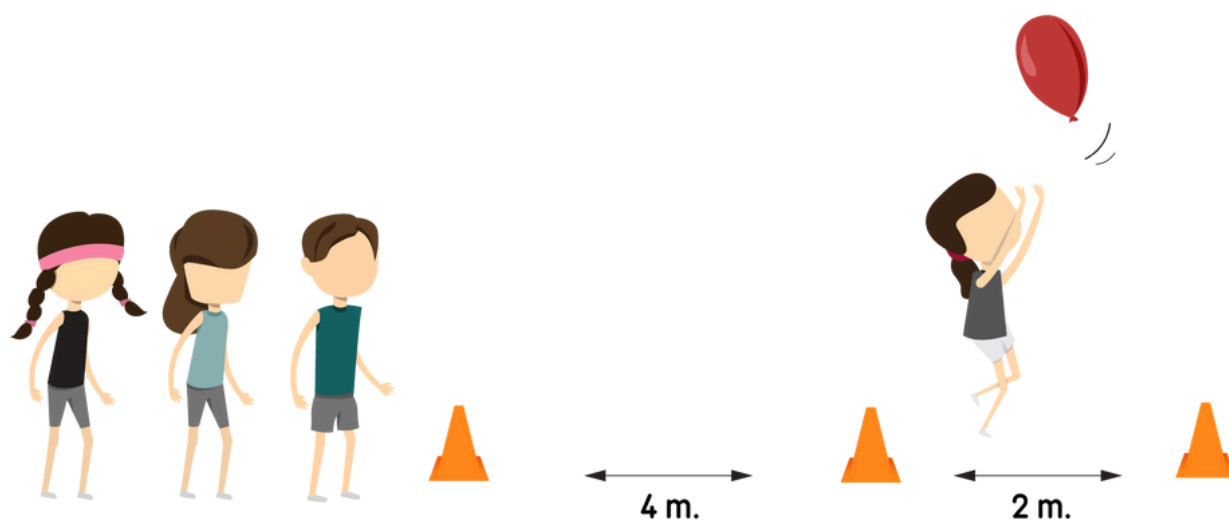
SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- 4 balloner
- 2 stopure
- Kegler
- 2 rullemåtter el.lign.
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 5 fodbolde og 5 tennisbolde
- 1 håndboldmål
- 2 sjippebuetove
- Evt. en skærm til at vise aktivitetsvideoerne til eleverne.

BALLON CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
2.-3. klasse

Kan din klasse holde gang i ballonen? Eleverne skal sammen holde ballonen i luften og få så mange berøringer som muligt på 5 minutter.



UDSTYR

- 4 balloner
- Kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Præcision



Timing

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Ballon Challenge?

Inddeling af hold

Del din klasse ind i 4 grupper med minimum 3 elever i hver gruppe. Vi opfordrer til, at der både er piger og drenge i alle grupperne.

Opstilling af baner

Der skal laves en bane til hver gruppe. Hver gruppe stilles op på en række bag en startkegle. 3 meter foran keglen har hver gruppe et 2 x 2 meter felt, hvor de skal holde en ballon i luften.

[De 4 meter, som nævnes i videoen er ikke tiltænkt denne målgruppe].

Selve konkurrencen

Eleverne i grupperne skal holde ballonen i luften ved skiftevis at slå ballonen op i luften. Konkurrencen går ud på, at grupperne skal få så mange berøringer/slå så mange gange til ballonen som muligt. Rammer ballonen jorden, ryger den uden for feltet, eller rammer en elev den mere end én gang, startes der forfra med at tælle. De har 5 minutter til at få så godt et resultat som muligt.

Første elev stiller sig ind i feltet med ballonen i hånden. Når startskuddet lyder, startes tiden og eleven, der står i feltet, slår ballonen op i luften. Herefter går eleven ud af feltet og ned bag rækken igen. Så snart den første elev har slået til ballonen, må den næste elev i rækken løbe fra startkeglen ind i feltet og slå til ballonen. Sådan fortsættes der.

Der må kun være én elev inde i feltet ad gangen. Eleven, der slår til ballonen, skal have mindst én fod i feltet. Eleven i feltet har kun én berøring.

Hint: Det kan være svært at holde styr på 4 holds berøringer på samme tid. Få evt. eleverne til at tælle højt. Og få dem til at skrive det ned undervejs, evt. i forbindelse med et afbrudt forsøg, hvor der skal tælles forfra.

Det samlede resultat

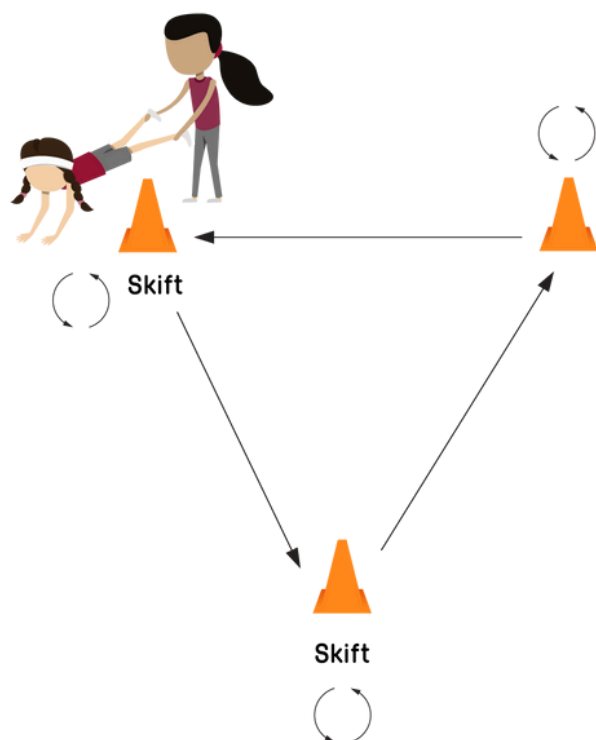
Efter 5 minutter noteres hver gruppes højeste antal sammenhængende berøringer. De fire gruppers resultater lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.



DEN GÅENDE - TRILLEBØR RELAY

Skole OL for indskoling
2.-3. klasse

Hvor hurtig er din klasse til at køre trillebør? Fuld fart frem. Eleverne skal så hurtigt som muligt gennemføre en trillebørstafet.



UDSTYR

- 6 kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



Balance



Udholdenhed

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Den gående - Trillebør Relay?

Inddeling af hold

Klassen inddeles i to grupper.

Vi opfordrer til, at grupperne består af både drenge og piger.

Opstilling af baner

Der laves to ens baner. Banerne stilles op med kegler som en trekant, hvor der er 5 m mellem hver kegle.

Selve konkurrencen

Grupperne stiller sig klar i par i en række ved en af keglerne. Parrene aftaler hvem der starter med at være trillebør og hvem der starter med at være fører. Det er tilladt at have to der holder/løfter benene (et hver). Der holdes/løftes over knæet på "trillebøren".

Brug kommandoen "på pladserne", "Set", "GO"

"På pladserne": De første to fra hver gruppe stiller sig klar ved første kegle, én foran og én bagved. Den forreste lægger sig ned på maven.

"Set": Den forreste går op på strakte arme. Den bagerste løfter benene på makkeren, så de nu står klar med en trillebør.

"GO": Tiden startes og det første par skal nu gå trekanten rundt i trillebør.

Ud for hver kegle de passerer skal de skifte position, så de begge får lov til at "styre" trillebøren. Det betyder, at den der starter som trillebør, skal være trillebør to gange og den der starter som fører, skal være trillebør en gang. Det næste par starter, så snart det første par er kommet hele trekanten rundt. Sådan fortsættes 10 omgange.

Hint: Kan der være forskel på, om trillebør-føreren løfter ved anklerne eller ved knæet på sin trillebør?

Det samlede resultat

Tiden stoppes for hver gruppe, så snart de har taget 10 omgange.

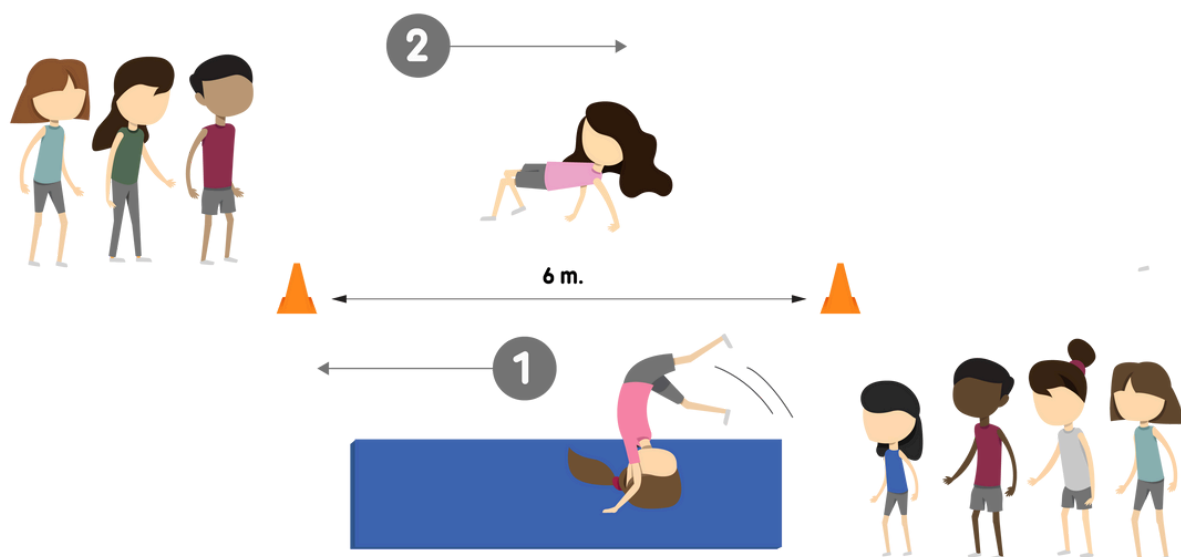
De to gruppers tider lægges herefter sammen.



PANDA/KRABBE CHALLENGE

Skole OL for indskoling
2.-3. klasse

Hvor hurtigt kan I bevæge jer som en panda (kolbøtter) og en krabbe (krabbegang)?



UDSTYR

- 4 kegler
- 2 rullemåtter
- 2 stopure



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Balance

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Panda/krabbe Challenge?

Inddeling af hold

Klassen inddeles i to hold. Hvorefter hvert hold inddeles i to grupper. Vi opfordrer til, at holdende består af både drenge og piger.

Opstilling af baner

Der laves to ens baner. Hver bane består af to kegler med 6 m imellem de to kegler. Rul evt. en rullemåtte ud til hver bane i den ene side imellem keglerne, som eleverne kan slå kolbøtter på.

Selve konkurrencen

Hvert hold fordeler sig ud til hver af de to baner. De to grupper for hvert hold stiller sig ved hver deres kegle, på holdets bane. Holdet skal nu 10 gange frem og tilbage efter startsignalet.

På startsignalet, starter den første elev i den ene række med at slå kolbøtter (ruller som en panda) ned imod holdet i den anden række. Så snart eleven er nået forbi keglen, hvor den anden gruppe står, må eleven der står forrest i den række begynde at gå krabbegang tilbage. Når eleven, der går krabbegang kommer forbi keglen ved den første gruppe tæller det som én omgang, hvorefter den næste elev i rækken må starte på en ny omgang. Holdet skal altså have 10 omgange før tiden stopper.

Så snart eleverne kommer ned til en ny række stiller de sig bag i køen og gør klar, til at skulle i aktion igen med den anden bevægelsesform.

Hint: Det er en god idé at have øvet lidt på pandarul (kolbøtter) og krabbegang inden konkurrencerne starter. Er der elever som ikke kan slå kolbøtter, må de gerne rulle på andre måder (det gør pandaer også).

Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart de har taget 10 omgange frem og tilbage.

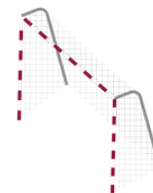
De to holds tider lægges herefter sammen og du har nu klassens samlede resultat.



SCORINGS CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
2.-3. klasse

Hvor mange scoringer kan jeres klasse nå?



20 m.



UDSTYR

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



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Præcision



Hurtighed



Kommunikation

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

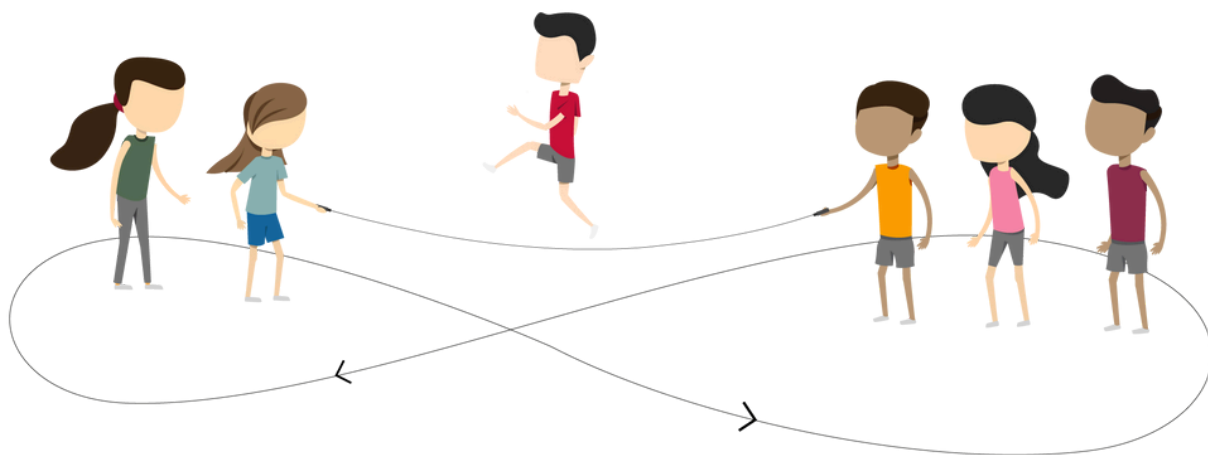
Det totale antal scoringer, som klassen har opnået på 5 min. er klassens samlede resultat.



SJIPPE CHALLENGE

Skole OL for indskoling
2.-3. klasse

Hvor mange gange kan jeres klasse komme igennem sjipebuetovet på 5 minutter? En gammel og elsket kending. Her skal der sjippes.



UDSTYR

- 2 sjipebuetov
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Timing



Hurtighed



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Sjippe Challenge?

Inddeling af hold

Klassen inddeles i to grupper. Begge grupper gennemfører konkurrencen.

Selve konkurrencen

Hver gruppe udvælger to personer til at svinge gruppens sjippetov.

Resten af gruppen stiller sig i kø på højre side af den ene, som svinger tovet.

Konkurrencen gælder om, at eleverne skal komme så mange gange igennem sjippetovet som overhovedet muligt i løbet af 5 minutter. Eleverne må ikke bare løbe igennem buen, men skal have mindst ét hop.

På skift løber eleverne ind i buen og hopper og ud igen på modsatte side. Herefter stiller man sig op i kø på venstre side af den anden, som svinger tovet. På den måde bevæger eleverne sig rundt i et 8-tal eller uendelighedstegn.

Rammer en elev tovet, tælles dette ene forsøg ikke med. Herefter tælles videre, når den næste elev er igennem buen.

Eleverne må gerne starte inde i tovet, hvor de så hopper og løber ud. Her kan det være en fordel, hvis det er læreren der svinger tovet. Bind evt. tovet fast i en ribbe eller lignende, så behøves der kun én til at svinge tovet.

Hint: Brug evt. et stykke papir til at sætte streger på for hver elev, der kommer igennem tovet.

Det samlede resultat

Tiden stoppes efter 5 minutter. Her tælles antallet af gange, eleverne har hoppet igennem sjippebuetovet. De to gruppers resultater lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.

