

De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 0.-1. klasserne til Skole OL for indskoling 2026.

Blindestafet Challenge

Side
1-2

Vaskemaskine Challenge

Ny!

Side
3-4

Kravle Challenge

Side
5-6

Kastekæden Challenge

Ny!

Side
7-8

Speedbounce Challenge

Side
9-10



SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- 2 depecher (stafetpinde)
- Stopur
- 4 stk. bind til øjnene
- Kegler
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 3-5 skumbolde
- 4-6 sjippetove eller kridt
- Evt. en skærm til at vise aktivitetsvideoerne til eleverne.

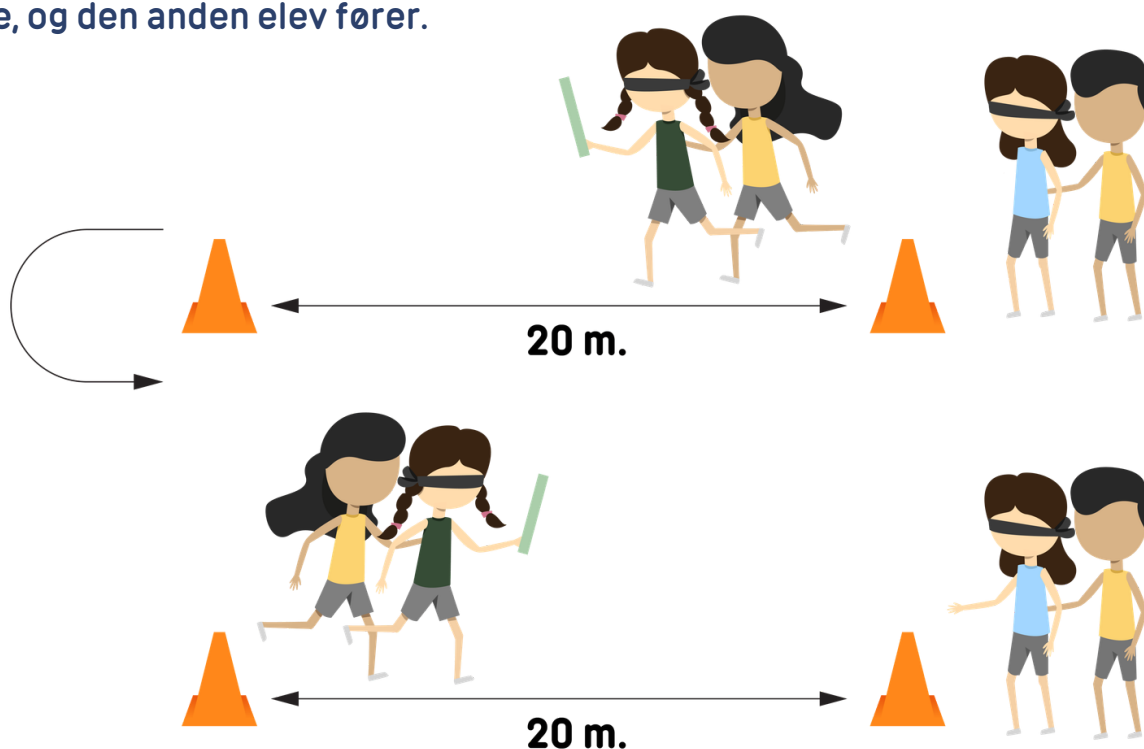
BLINDESTAFET CHALLENGE



SKOLE OL

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Til blindestafet er eleverne inddelt i par.
En elev i hvert par løber med bind for
øjnene, og den anden elev fører.



UDSTYR

- 2 depecher (stafetpind)
- 4 stk. bind til øjnene
- 4 kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Blindestafet Challenge?

Inddeling af hold

Klassen opdeles i 2 hold. Vi opfordrer til, at holdende består af både drenge og piger. 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.

Opstilling af baner

Hvert hold får en bane som består af 2 kegler med 20 meters afstand. Der skal løbes 40 meter - frem og tilbage.

Selve konkurrencen

Begge hold stiller sig parat i par bag hver af de to startkegler. 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 hvert holds bane 10 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.

Når starten lyder, løber det første par afsted - ned omkring keglen og tilbage til startkeglen, hvor de "skifter" med det næste par. 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, og den blinde overrækker øjenbindet til det næste par i rækken.

Hint: Hvordan er det nemmest at overdrage depechen til én, man løber imod? Og hvordan kommunikerer og hjælper man bedst muligt én, der ikke kan se?

Det samlede resultat

Tiden stopper for hvert hold, når holdet har løbet 10 ture. De to holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.

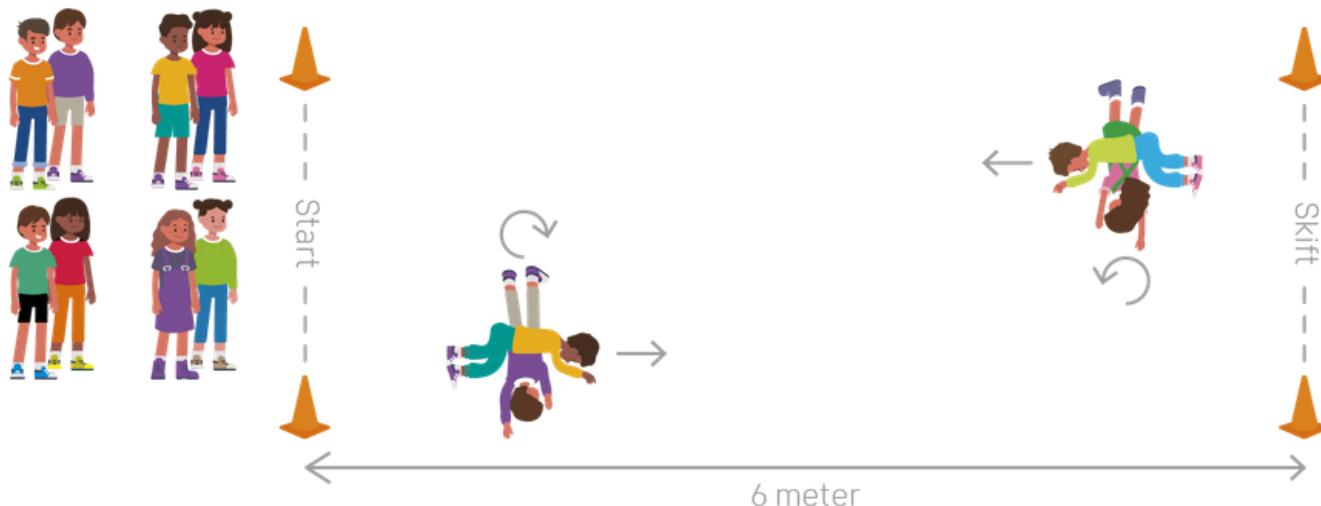


VASKEMASKINE CHALLENGE

ÅRETS NYE
Challenge

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Eleverne skal i par lave 'vaskemaskinen'. En elev ruller, mens den anden kravler over på hænder og fødder. Der skiftes roller halvvejs.



UDSTYR

- 4 kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Balance



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Vaskemaskine Challenge?

Inddeling af hold

Klassen inddeles i hold med 6-8 elever per hold. Vi opfordrer til, at holdene både består af drenge og piger. Hvert hold skal gennemføre 10 ture frem og tilbage, hvor parret bytter roller ved skiftestregen. I klasser, hvor det ikke kan gå op med lige antal, roterer eleverne makker efter hver tur.

Opstilling af baner

Markér både startstregen og skiftestregen med 2 kegler. Der skal være 6 meters mellemrum mellem de to streger. Der skal bruges god plads ved både start- og skiftestregen. I kan med fordel bruge yderstregene på tværs af en badmintonbane – dette svarer til 6 meter.

Selve konkurrencen

Hvert hold stiller sig klar i par på en række bag startlinjen. Det første par fra hvert hold stiller klar til start ved, at den ene elev lægger sig på langs med startlinjen, mens den anden stiller sig på tværs over den liggende elev med hænder og fødder i gulvet. Fødderne skal være bag startstregen, mens hænderne er placeret foran.

Når starten lyder, skal parret samarbejde om at komme ned til skiftestregen. Den ene bevæger sig fremad på hænder og tåspidser, mens den anden ruller helt udstrakt under. Sådan bevæger parret sig ned til den anden markerede linje, hvor de to elever skifter roller. Når parret når tilbage til startstregen, stiller det næste par klar til start. Eleverne tæller højt for hver gang, de har gennemført en tur.

Hint: Det kan være en god ide at, den der kravler, hjælper med at holde en lige retning. Hav gerne et stykke papir og en blyant klar til hvert hold, så de kan holde styr på antal ture undervejs.

Det samlede resultat

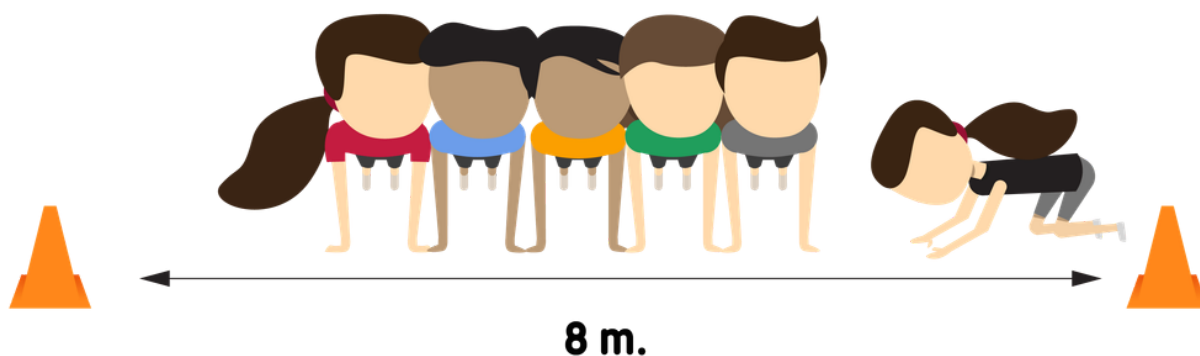
Tiden stoppes for hvert hold, når den 10. tur er gennemført. De to hurtigste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultatet.



KRAVLE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor hurtigt kan jeres klasse kravle under hinanden? I denne Challenge skal I teste jeres styrke i en plankeposition og jeres evne til at kravle.



UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (2-8 stk.)
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



Udholdenhed



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 meters afstand.

Selve konkurrencen

Hvert hold stiller sig klar på række bag hver deres startkegle. På startsignalet lægger første elev sig ned langs startlinjen i en planke på hænder og 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. De skal stå så tæt, at deres lillefingre rører 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 lillefinger mod lillefinger. Når den sidste og sjette elev er kommet igennem og har stillet sig op, skal den første elev kravle under de andre og stille sig op igen - på den måde forsætter holdet indtil, de alle er kommet forbi målkeglen.

Hint: Denne Challenge kræver mange færdigheder - blandt andet styrke. Det kan derfor være en fordel at øve, hvordan man laver en god plankeposition. I kan også øve, hvordan man hurtigt kan kravle sig frem på maven.

Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart hele holdet er kommet forbi deres målkegle. Klassens tre hurtigste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.

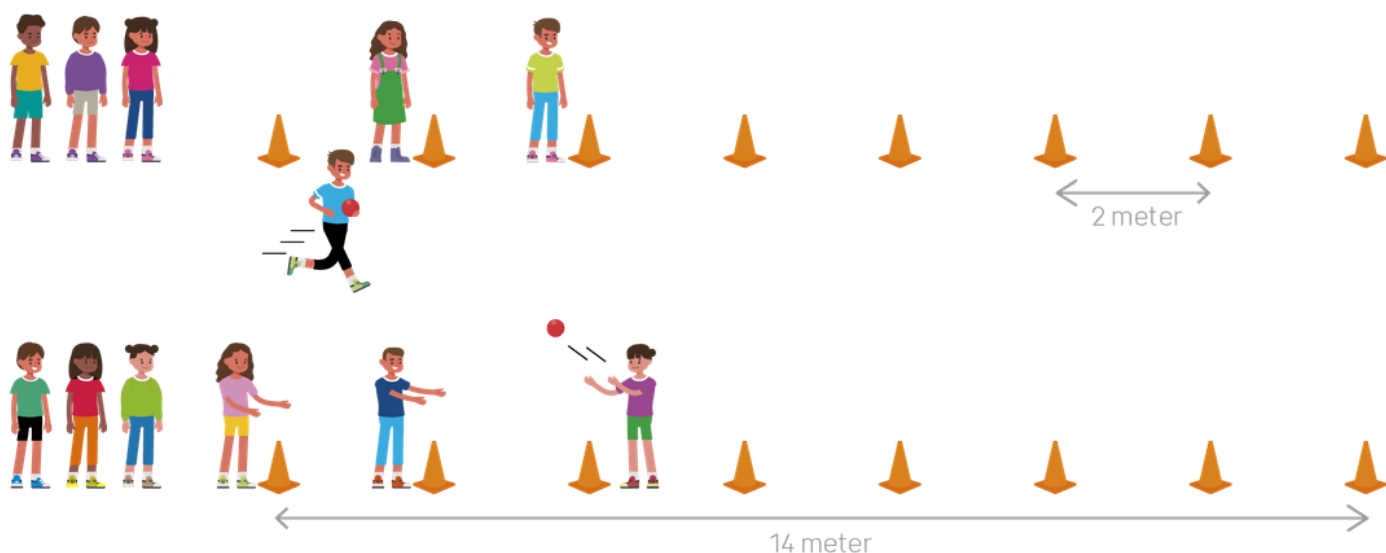


KASTEKÆDEN CHALLENGE

ÅRETS NYE
Challenge

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

I denne Challenge skal eleverne samarbejde om skiftevis at gribe, løbe og kaste - fra kegle til kegle.



UDSTYR

- 8 kegler pr. bane (8-40 stk.)
- 1 skumbold pr. bane (1-5 stk.)
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Timing



Præcision

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Kastekæden Challenge?

Inddeling af hold

Klassen opdeles i hold med 5-6 elever på hvert. Vi opfordrer til, at holdene både består af drenge og piger.

Opstilling af baner

Der skal bruges 8 kegler til hver bane. Keglerne opsættes på én lang række med hver 2 meters mellemrum, så banen i alt er 14 meter målt fra startkegle til målkegle.

Selve konkurrencen

Når tiden starter, løber første elev på hvert hold afsted med bolden i hænderne til første kegle, og kaster herfra bolden til næste elev ved start. Elev to løber nu ud til næste ledige kegle og kaster bolden til eleven ved forrige kegle, som så kaster den ind til næste elev ved start. Sådan fortsætter holdet indtil, alle elever er fordelt ved keglerne. Når der ikke er flere elever ved startkeglen, er det eleven, der står tættest på start, som løber til næste ledige kegle.

Hele holdet skal samles én efter én ved målkeglen. Når en elev når målkeglen, bliver eleven stående indtil resten af holdet er i mål.

Det er en god idé, at eleverne i mål giver plads til, at de resterende elever på holdet har plads til at komme i mål.

Hint: Hvad skal man være opmærksom på, når man skiftevis skal kaste og gribe til hinanden?

Det samlede resultat

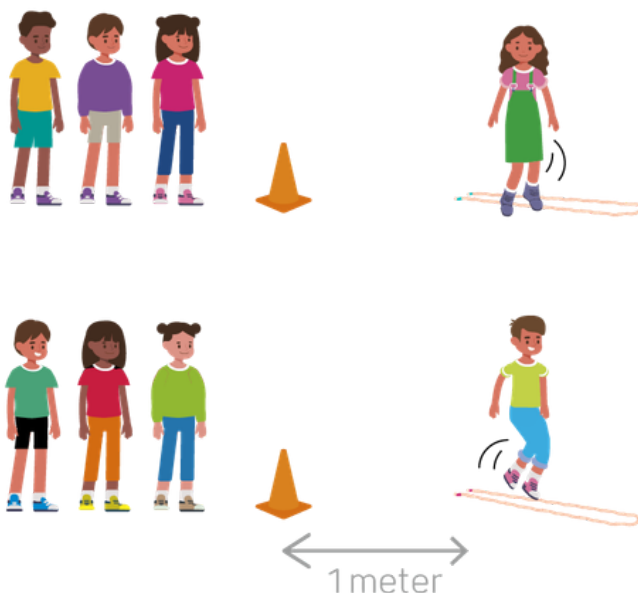
Tiden stoppes for hvert hold, når den sidste elev på holdet passerer målkeglen. De tre hurtigste holds tider udgør klassens samlede resultat.



SPEEDBOUNCE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor mange hop kan klassen nå på 4 minutter?
Eleverne skal på skift hoppe fra side til side over et
tov, og sammen nå så mange hop som muligt.



UDSTYR

- 1 kegle pr. hold (5-6 stk.)
- 1 snor eller sjippetov pr. hold (5-6 stk.)
- 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 inddeles 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 1 kegle ud for hvert hold. 1 meter fra keglen lægges et tov eller en snor, som holdet skal hoppe over.

Selve konkurrencen

Hvert hold stiller klar på én række bag deres kegle. Når starten lyder, må den første elev gå frem til tovet og sætte i gang. Der skal hoppes to gange – frem og tilbage – før det tæller som 1 point. Pointet tæller, når eleven er tilbage på startstedet. Når I skal skifte, skal den elev, der er i gang med at hoppe, stoppe ved startstedet, og den nye hopper skal starte fra samme sted.

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.

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.

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 hvert holds højeste antal sammenhængende hop. De tre hold med flest antal point lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.

