

# De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 2.-3. klasserne til Skole OL for indskoling 2026.

Ballon Challenge

Side  
1-2

Larveløb Challenge

Ny!

Side  
3-4

Panda/krabbe Challenge

Side  
5-6

Kartoffelkast Challenge

Ny!

Side  
7-8

Sjippe Challenge

Side  
9-10



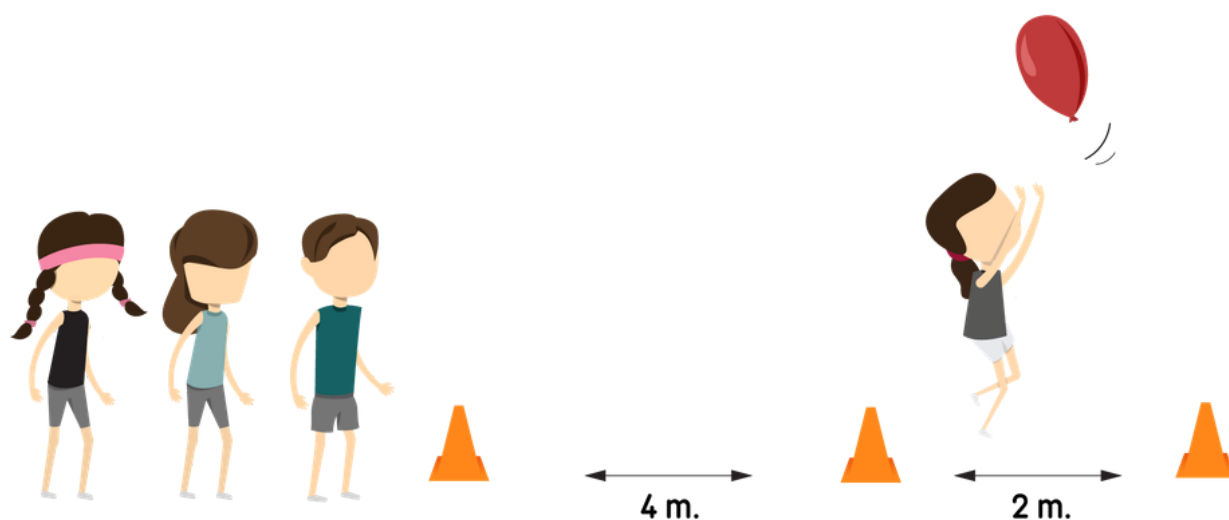
## SAMLET UDSYRSLISTE TIL ALLE 5 AKTIVITETER

- 4 balloner
- Stopur
- Kegler
- 2 rullemåtter el.lign.
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 3 basketbolde, 2 volleybolde, 2 skumbolde, 2 håndbolde og 2 tennisbolde
- 10-20 hulahopringe
- 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

- 1 ballon pr hold (1-4 stk.)
- 5 kegler pr. bane (5-20 stk.)
- 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 hold 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 med kegler. Hver gruppe stilles op på en række bag 1 startkegle. 3 meter foran keglen laver hver gruppe et 2 x 2 meter felt markeret med 4 kegler. Inde i dette felt skal holdet holde en ballon i luften.

## Selve konkurrencen

Hvert hold skal holde ballonen i luften ved skiftevis at slå ballonen op i luften. Konkurrencen går ud på, at holdene 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. Hvert hold 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 og 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:** Få evt. eleverne på hvert hold til at tælle højt eller skrive antal berøringer ned på et stykke papir undervejs. Afbrudte forsøg betyder, at de skal tælle forfra, så de skal derfor kunne huske det højeste antal gentagelser, de har haft.

## Det samlede resultat

Efter 5 minutter noteres hver gruppes højeste antal sammenhængende berøringer. De fire holds resultater lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.



# LARVELØB CHALLENGE

ÅRETS NYE  
Challenge

Skole OL for indskoling  
**2.-3. klasse**

Eleverne skal samarbejde om så hurtigt som muligt at transportere en bold via en larveformation fra startkeglen til målkeglen.



## UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (2-6 stk.)
- 1 basketball pr. bane (1-3 stk.)
- Stopur



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



Hurtighed



Timing

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



# Hvordan gennemføres Larveløb Challenge?

## Inddeling af hold

Eleverne inddeles i hold med 8-10 elever pr. hold. Vi opfordrer til, at der både er piger og drenge i alle grupperne.

## Opstilling af baner

Opstil én bane pr. hold bestående af 2 kegler placeret med 20 meters afstand. Holdene stiller sig klar på en række bag hver deres startkegle.

## Selve konkurrencen

Den første elev lægger sig klar med fødderne ved startkeglen og hovedet pegene mod slutkeglen. Eleven holder en bold i hænderne strakt over hovedet. Når tiden starter, føres bolden over hovedet og afleveres til første elev i rækken, der nu løber ud med bolden i hænderne. Eleven lægger sig på ryggen med anklerne udfor første elevs strakte arme. Bolden skal kort røre jorden over hovedet før bolden afleveres til eleven på gulvet foran. Denne elev afleverer igen bolden til forreste elev i rækken bag startkeglen.

Sådan fortsætter eleverne indtil alle elever ligger på jorden i én lang larverække. Når der ikke er flere elever ved startkeglen, er det eleven, som ligger tættest på startkeglen, der rejser sig op og løber op for enden af rækken og lægger sig.

Hele holdet skal samles én efter én ved målkeglen. Når en elev når forbi målkeglen, bliver man stående oppe og hepper på, at resten af holdet kommer i mål. Det er en god idé, at eleverne i mål giver god plads til, at de resterende elever på holdet har plads til at komme i mål.

**Hint:** Det kan være en fordel at øve sig på at lave mavebøjninger. I kan også tale om, hvordan man bedst kommunikerer, når man vil aflevere til én, der ikke kan se dig eller bolden?

## Det samlede resultat

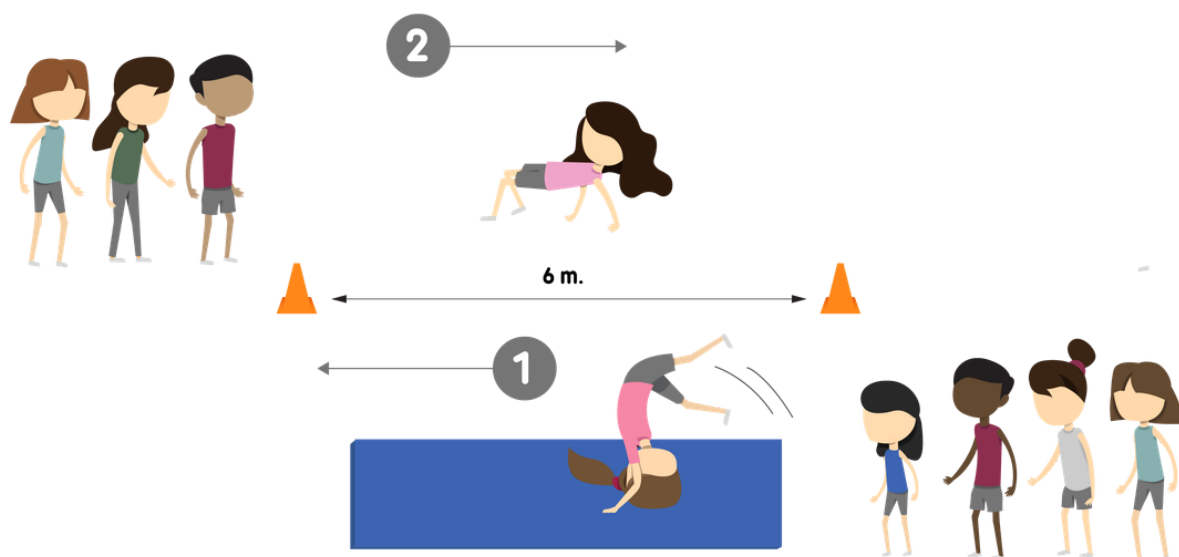
Tiden stoppes for hvert hold, når hele holdet er kommet forbi målkeglen. De to hurtigste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.



# PANDA/KRABBE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen  
**2.-3. klasse**

Hvor hurtigt kan I bevæge jer som en panda (kolbøtter) og en krabbe (krabbegang)? Hvert hold skal på tid gennemføre 10 ture.



## UDSTYR

- 4 kegler
- 2 rullemåtter
- Stopur



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Balance



Udholdenhed

## 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 2 ens baner. Hver bane består af 2 kegler med 6 meters afstand og en rullemåtte.

Rul en rullemåtte ud til hver bane i den ene side imellem keglerne, som eleverne kan slå kolbøtter på.

## Selve konkurrencen

Begge hold opdeles i 2 grupper. 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 den forreste elev i denne række begynde at gå krabbegang tilbage. Når eleven, der går krabbegang, kommer forbi keglen ved den første gruppe, tæller det som 1 omgang, hvorefter den næste elev i rækken må starte på en ny omgang. Holdet skal altså have 10 omgange ialt, 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 sammen og udgør klassens samlede resultat.

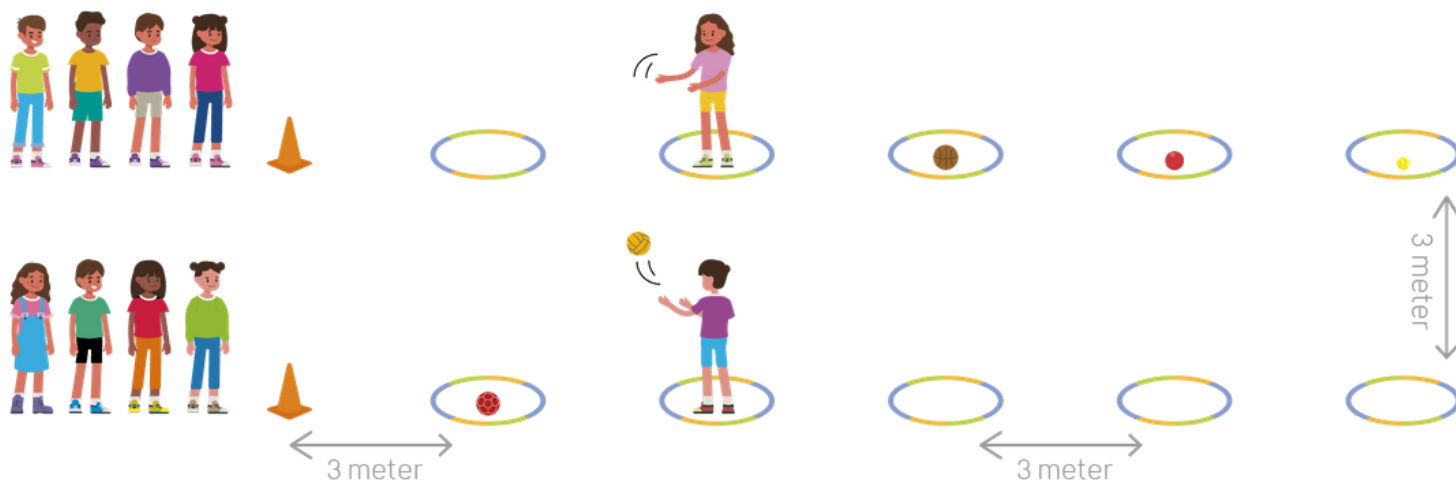


# KARTOFFELKAST CHALLENGE

ÅRETS NYE  
Challenge

Skole OL for indskolingen  
**2.-3. klasse**

Hvor hurtigt kan I kaste og gribe 5 forskellige størrelser kartofler (bolde)? Eleverne samarbejder i par, og skal frem og tilbage i hulahopringene imens de skiftevis kaster og griber boldene.



## UDSTYR

- 5 bolde i variende str. pr. bane (fx. basketball, volleyball, håndbold, skumbold og tennisbold)
- 2 kegler per bane (2-4 stk.)
- 10 hulahopringe eller kegler pr. bane (10-20 stk)



## FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Præcision



Kommunikation

## VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



# Hvordan gennemføres Kartoffelkast Challenge?

## Inddeling af hold

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

## Opstilling af baner

Hvert hold opstiller en bane, bestående af 2 startkegler med 3 meters afstand. Udfør hver startkegle, laves en række med 5 hulahopringe med 3 meters mellemrum - der måles fra centrum af hver ring. Der placeres én bold i hver ring i venstre række.

Har I ikke hulahopringe, kan der i stedet bruges kegler hvor bolden placeres ved siden af keglen. I kan også vælge, at ét hold ad gangen gennemfører, imens det andet hold hepper, hvorefter I skifter.

## Selve konkurrencen

De første elever, bag hver af de to startkegler på ét hold, danner par. Når tiden starter, løber parret til første hulahopring i hver sin række. Den ene samler bolden op, mens den anden skal gribe og dernæst placere bolden på gulvet i ringen. Nu løber parret til hulahopring 2. Bolden samles igen op, kastes og placeres på gulvet i modsatte ring. Sådan fortsætter parret til de når de to sidste ringe. Når bolden er grebet og placeret i ringen på gulvet, løber parret mod hinanden og giver high five. Nu går de tilbage til den ring, de kom fra, og rollerne er skiftet. Parret skal tilbage gennem hulahopringene - nu er det bare den modsatte, som skal kaste boldene.

Når parret når tilbage til start, og alle bolde nu er tilbage i venstre række igen, løber de bag i den række, de selv startede i. Denne tur tæller 1 gang, og de to første elever bag hver startkegle, løber nu afsted og starter en ny omgang. Hvert hold skal på tid gennemføre 10 ture i alt.

**Hint:** Øv jer ikke kun i at kaste og gribe, men også i det at placere en bold på gulvet, uden den triller væk. Det kan især være udfordrende, hvis ikke I har hulahopringe. I kan også tale om, hvordan man bedst kaster en bold, så den anden kan gribe den?

## Det samlede resultat

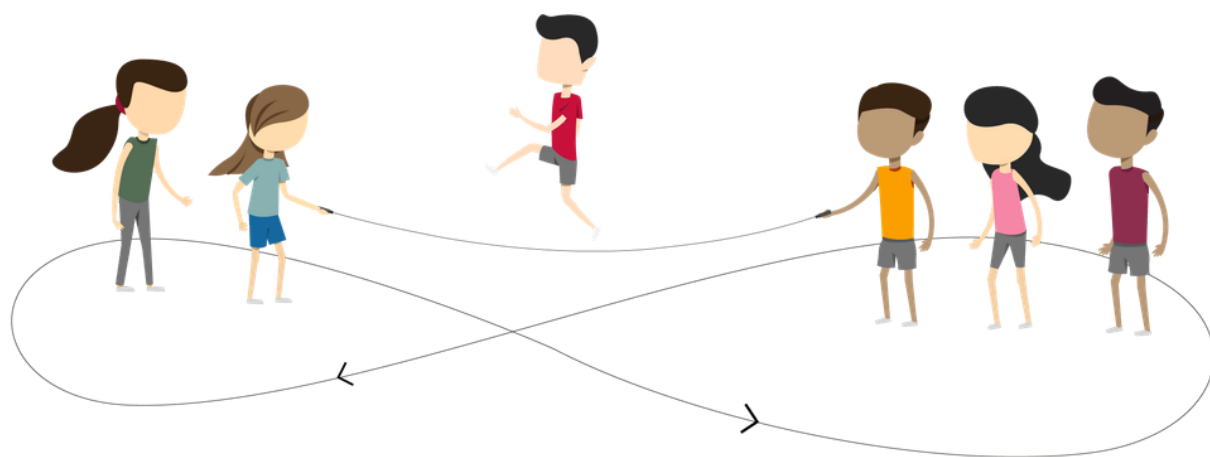
De to holds tider lægges til sidst sammen og udgør klassens samlede resultat.



# SJIPPE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen  
**2.-3. klasse**

Hvor mange gange kan jeres klasse komme igennem  
sjippebuetovet på 5 minutter?



## UDSTYR

- 2 sjippebuetove
- 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 2 hold. Vi opfordrer til, at der både er piger og drenge i alle grupperne.

## Opstilling af baner

Hvert hold udvælger to personer til at svinge holdets sjippetov. Resten af gruppen stiller sig i kø på højre side af den ene, som svinger tovet. Sørg for at have god plads mellem de to grupper.

## Selve konkurrencen

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. Der tælles kun 1 point for hver elev, der hopper i buetovet pr. gang, uanset hvor mange hop, den enkelte elev foretager.

På skift løber eleverne ind i buen og hopper og løber 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 blot videre, når den næste elev er igennem buen.

**Hint:** 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.

## Det samlede resultat

Tiden stoppes efter 5 minutter. De to holds resultater lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.

