

BEVÆGELSESHISTORIER

Skrevet af 0.-3. klasse

**SÆT SKOLEN
I BEVÆGELSE**

A white icon of a house with a Wi-Fi signal symbol above it, positioned between the words 'SKOLEN' and 'I BEVÆGELSE'.

dansk
skoleidræt TrygFonden

Anbefales af
Danske Skoleelever

Anbefales af
Danske Skoleelever

FORORD

"Bevægelse gør undervisningen sjovere! Det er nemt at blive lidt ukoncentreret, hvis man bare skal sidde stille på skolebænken dagen lang. Når man bevæger sig i undervisningen, bliver man klar i hovedet og kan meget nemmere huske det, man skal lære. Prøv fx en af de sjove bevægelseshistorier her i bogen og mærk selv forskellen"

Silke Fogelberg, formand for Danske Skoleelever

FORORD

Denne pixibog er sammensat af de 12 bedste bevægelses-historier, der er blevet produceret i Sæt Skolen i Bevægelses klassekonkurrence 2015 for 0.-3. klasse.

Vinderne er blevet valgt af et lille panel bestående af projektlederne for Sæt Skolen i Bevægelse, en lærer og en elev fra 2. klasse. Historierne er blevet vurderet på både faglighed, udfordring, fantasi og valg af bevægelser.

Idéen er, at pixibogen kan ligge i klassen og tages frem, hvis man lige trænger til at røre sig lidt i dansktimen. Læs historien op og lad eleverne sætte bevægelser på undervejs, hver gang der kommer et udsagnsord. Vi håber, at bogen også inspirerer til, at klassen selv laver flere sjove bevægelseshistorier, der kan bruges som afveksling.

Rigtig god fornøjelse!

Dansk Skoleidræt og TrykFonden

PÅ HALETUDSEJAGT

Det er en dejlig forårsdag og O.T skal på tur til søen. Vi skal ud og fange haletudser. Madpakker og fiskenet er pakket, og vi er klar til at tage afsted. Vi går ned ad trapperne. Løber over til cykleskuret. Hopper op på cyklerne.

Vi cykler derudad. På vej ud mod søen møder vi et skarpt sving til venstre og et skarpt sving til højre. Det går op ad bakke og ned ad bakke. Vi møder en mand, vi kender - "Hej". Vi når frem til søen. Hopper af cyklen. Løber ned til søen. Svinger nettet ned i vandet, fanger haletudser, salamandere, alger osv. Pludselig falder der et barn i vandet - "PLOP". Vi hiver ham op af vandet. Vi tørrer ham og giver tørt tøj på. Så skal vi hjem igen: (Historien gentager sig bagfra). Vi løber hen til vores cykler. Hopper op på vores cykler. Så cykler vi af sted. Vi møder endnu engang manden, vi kender (vi hilser). Op ad bakken. Ned ad bakken. Et skarpt sving til højre. Et skarpt sving til venstre. Vi cykler ind i cykleskuret. Hopper af cyklerne. Løber over skolegården. Går op ad trapperne. Sætter os på vores pladser - puster ud! ÅH NEJ, vi har glemt haletudserne ude ved søen. Skal vi af sted igen?

Skrevet af: Talebørnehaveklassen, Næsbjerg skole



ABEKRIGEREN OG DINOSAUREN

Der var engang en lille abekriger, som gik ned ad en sti og mødte en farlig T-rex. De begyndte at slås, ligesom man bokser. Aben hopper højt op. T-Rexen slår med sine små arme ud i luften. Aben danser breakdance rundt om T-rexen. T-rex bliver sur og rækker tunge. T-rex ruller tre gange rundt om sig selv, og aben løber rundt med armene over hovedet. De løber hen til et træ og plukker æbler og kaster dem op i luften og griber dem. Så indså de, at de var gode venner og krammede hinanden, og T-rexen var ikke så farlig alligevel.

Skrevet af: Kasper, Christian og Jonathan, Nørre Aaby Skole



SELMAS SAFARITUR

Der var engang en lille pige. Hun hed Selma. Hun skulle ud på en safaritur. Da hun var kommet derud, stod der en abe i vejen. Den sagde: "Du skal tage ti armbøjninger, hvis du vil videre". Da hun havde gjort det, så gik hun lidt videre. Så så hun en giraf. Den sagde: "Hvis du vil videre, skal du stå på tæer i mindst 30 sekunder". Efter hun havde gjort det, gik hun lidt videre. Så så hun en løve. Løven sagde: "hvis du vil videre, skal du lave ti mavebøjninger". Så gik hun lidt videre. Så stod der en elefant i vejen. Den sagde: "Hvis du vil videre, skal du vrikke med din numse ti gange". Så gik hun lidt videre. Så mødte hun en slange. Den sagde: "Hvis du vil videre, skal du dreje rundt fem gange den ene vej og fem den anden vej". Da hun havde gjort det, var hun virkelig træt. Men hun skulle over floden, inden hun kunne komme hjem. Da hun stod foran floden, så hun en krokodille. Den sagde:

"Hvis du vil videre, skal du være hurtigere end mig til at komme over floden". Da hun kom hjem, faldt hun i søvn. Da hun vågnede, var det hele bare en god drøm. Næste dag fortalte hun alt til sin bedste ven. "Så skal vi have idræt", sagde læreren. "Vi mødes på boldbanen. I starter med at lave ti englehop. Efter det skal I lave ti skihop". Efter det skal I gå i planke, mens I tæller til ti. På vej hjem fra skolen mødte Selma en buschauffør. Han sagde: "Hvis du vil hjem, skal du køre bussen". Så sagde hun: "Jeg bor kun et minut her fra, men ok". Da hun kom hjem, stod der en dør åben, så hun listede ind. Så så hun en indbrudstyv. Hun skyndte sig at ringe til 112. Så kom politiet. Røveren blev fanget, og Selmas mor og far kom hjem. Ingenting blev stjålet.

Skrevet af: Maja, Liv og Karoline Marie fra 3.klasse, Herskind Skole og Børnehus



DE DANSENDE FUGLE

Der var en gang to fugleunger, der hoppede og dansede. De vrikkede og vrikkede og vrikkede med numsen. De baskede, og de baskede med vingerne, for ellers faldt de ned. Bang! sagde det. De kravlede op i reden igen. Og da de kom op i reden, så så de en ræv. De skreg og skreg. Og de gnubbede sig op af hinanden. De spiste regnorme i en time. De blev tykke, og så faldt de om.

Skrevet af: Victoria P. og Isabella fra 1.a, Lynghøjskolen

DE TRE BUKKE BRUSE OG ULVEN

Der var engang tre bukke bruse. De skulle på marken og blive fede. De dansede på marken på to ben, for de var så glade for, at de skulle over på den anden side af broen. De hoppede rundt på marken på fire ben af bare glæde og begejstring. De skulle over broen, så de trampede af sted på to ben. Da de kom over broen, løb de hen til marken på fire ben. Det var den fineste græsmark. På marken mødte de en ulv. Ulven listede af sted på fire ben. Da ulven så de tre bukke bruse, rakte den hænderne op mod himlen og spurgte, om de skulle være venner. De tre bukke bruse sagde ja og nikkede med hovederne. De ville gerne være venner med ulven. De tog hinanden i hænderne og dansede rundt på to ben i en rundkreds. Efter en lang dansetur blev de trætte, og de begyndte at gå hjem sammen med ulven. De gik sammen to og to på to ben, og de havde hinanden i hånden. Da de kom hjem, lagde de sig ned og fik en middagslur. Snip snap snude nu er bevægelseshistorien ude.

Skrevet af: 0. klasse, Tinglev Skole



DE GLADE KANINER

Tre kaniner hoppede hver dag i to timer, og de lavede gymnastik. De var simpelthen så glade. Men en dag havde de ikke flere gulerødder. De ledte nede og oppe. Til venstre og højre. Og de ledte over det hele, men der var bare ikke flere gulerødder. Til sidst fandt de en kæmpe gulerod i jorden. Et rigtigt dejligt sted i en lysning. De spiste og spiste i en time. Så hoppede de hen i deres hule og sov.

Skrevet af: 1.a, Skibet Skole

FODBOLD TRÆNING

Niklas Bendtner var ude at træne. Han lavede høje knæbøjninger, og bagefter lavede han planken. Så gjorde fansene englehop, fordi de også gerne ville træne. Så lavede Niklas mavebøjninger. Bagefter måtte han puste ud og slappe lidt af, men han var så færdig, at han måtte kravle tilbage til sin stol, og så var træningen slut.

Skrevet af: Johan fra 2.d, Kragelundskolen



DISCO-FESTEN

På en gård hænger der en stor discokugle foran solen. På gården er der mange dyr og fantasidyr. De elsker at danse. Over hele himlen hænger der farvede lys. Dyrene tænder noget musik, og de går alle helt amok. Køerne danser stepdans med forbenene. Kentauerne hopper meget højt og sparker med benene. Alle høns vrikker med numsen, og kyllingerne basker med deres små vinger. Hanen laver ti armbøjninger og ti mavebøjninger. Grisene med hundehoveder danser disco og siger vov. Fuglene er ved at blive trætte, men de danser twist hele vejen hjem til skoven. Man skulle tro, at der er ro inde i skoven, men det er der overhovedet ikke. Alle dyr er vågne, og alle danser - selv træerne danser. Der er fest og farver over det hele. Fuglene er ligeglade, de lægger sig til at sove. Men de kan ikke sove i al den larm. Så de danser bare med. De begynder at danse freestyle i 20 sekunder. De danser hele natten og sover om morgenen. Det er historien om Disco-festen.

Skrevet af: Nanna, Marco og Asger fra 3.a, Ådalskolen i Esbjerg

HISTORIEN OM DE SULTNE FUGLE

Der var engang nogle fugle. De var sulte og fløj ud efter mad. De kunne ikke finde noget, så de fløj højt, de fløj lavt, de fløj rundt, og de fløj zigzag for at se, om der ikke bare var en lille smule mad. Pludselig så de nogle orme på jorden. De lavede et styrtdyk ned mod ormene. Men da de kom ned, sad ormene godt fast i jorden. Fulgene måtte hive med deres næb alt, hvad de kunne. De hev og hev. Fulgene kunne simpelthen ikke få de orme op af jorden, så de lagde en ny taktik. Fuglene trampede på jorden, så ormene troede, det var regnvejr, og det kan orme ikke lide, så de kravlede op. Da ormene kom op, spiste fulgene dem alle sammen. Fulgene fik så ondt i maven, at de trillede rundt på jorden og sagde "av av min mave". Da alle fuglene var færdige med at have ondt i maven, fløj de hjem til deres rede, lagde et æg og begyndte at ruge på dem, lige indtil ægget revnede, og der kom en sød lille fugleunge ud.

Skrevet af: O.d, Ejby Skole



KOEN OG GIRAFFEN

Der var engang en ko, der dansede og spillede basketball. En giraf kom løbende ind på basketbanen og snuppede bolden fra koen. Giraffen skubbede koen ud af banen, mens koen muh'ede meget højt. Giraffen dribblede med bolden og scorede flere gange. Hver gang giraffen scorede, hoppede den højt og råbte "jubiiii". Koen var sur og gik stille ind på banen, hvor den tissede. Giraffen kom løbende og gled i koens tis. Den faldt ligeså lang, den var. Koen hoppede af glæde og faldt oveni giraffen. Så sagde giraffen: "Det er altså lidt for fjollet det her. Skulle vi ikke være gode venner i stedet for?" Koen svarede: "Det vil jeg gerne". Derefter spillede de sammen. De kastede bolden til hinanden, mens de grinede, og så blev de bedste venner.

Skrevet af: 1.a, Rolighedsskolen

LUSEN BERTRAM

Der var engang en lille sort lus, som hed Bertram. Han hoppede og hoppede, han elskede at hoppe. En dag hoppede han hen til en pige, der hed Louise, hun var 74 år. Louise havde blå øjne, små fødder, fregner og langt, lyst hår. Louise var glad for at danse, og hun stod altid og dansede. Pludselig stoppede Louise med at danse, for Bertram hoppede op i hendes hår, og hun begyndte at klø. Hun kløede og kløede. Det var så irriterende, at hun skreg og rystede hovedet mega meget. Så trampede hun hjemad, så hårdt hun kunne. Da hun var kommet hjem, tog hun en kam og begyndte at rede håret. Så satte hun kammen op foran øjnene og kiggede på den. Der lå Bertram helt stille, så Louise lagde bare kammen på et bord. Men nu hoppede Bertram ned fra bordet og op i Louises hår igen. Nu rystede hun igen hovedet alt, hvad hun kunne, mens hun kløede sig i håret og skreg, indtil hun blev helt rød i hovedet. Bertram blev forskrækket over, at hun gik amok, så han tog et langt tilløb, inden han sprang videre over i Louises venindes lange hår.

Skrevet af: Leonora fra 3.a, Thorsager Skole



DEN LILLE PONY

Der var engang en lille pony, som løb rundt på marken, og den hed Marie. Den var så glad for at bo på gården, at den hoppede rundt hele dagen lang. På gården boede der også en pige og en dreng og en høne. En dag løb pigen og drengen og hønen ud i skoven, men de fór vild i skoven. De prøvede at hoppe på et ben rundt i skoven, men de kunne ikke finde ud. Moren på gården var meget ked af det, så hun sagde til ponyen Marie, at den skulle løbe ud og finde børnene og hønen. Marie løb af sted, og hun fandt pigen og drengen og hønen. Så løb de alle fire hjem, og der blev holdt en stor fest på gården, hvor de hoppede og dansede hele natten.

Skrevet af: 1. klasse, Tilsted Skole

SÆT SKOLEN I BEVÆGELSE



Sæt Skolen i Bevægelse er en del af indsatsen Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med indsatsen er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.