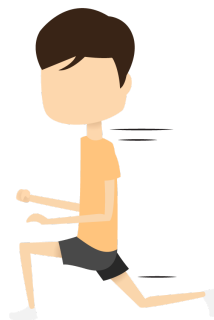


REND OG HOP - IDRÆTSLÆRERERNES FORUM

OPVARMNING

ALLE MULIGE MÅDER AT LØBE PÅ



løb lavt



0.-3. KLASSE



15 MIN.



UDE ELLER INDE



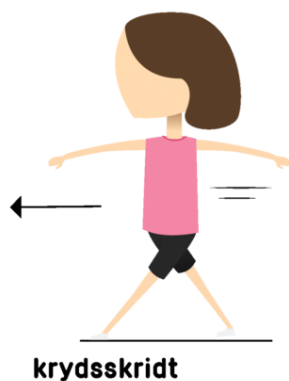
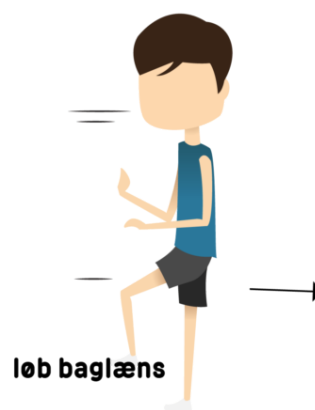
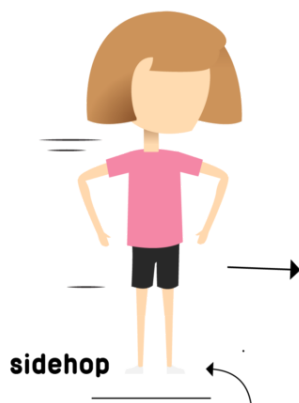
LØB



OPVARMNING

LØB SAMMEN TO OG TO

- I skal gå sammen to og to.
- I hvert par er den ene af jer en "etter" og den anden er en "toer."
- Løb/jog ved siden af hinanden i et roligt tempo.
- Når læreren giver signal, skal alle etterne i hvert par finde på en måde at løbe på, som toerne skal efterligne.
- Når læreren giver signal igen, jogger/løber I roligt videre.
- Næste gang læreren giver signal, er det alle toernes tur til at finde på en måde at løbe på.
- Her er nogle forslag:
 - Løb med miniskridt
 - Løb med MEGET lange skridt
 - Løb baglæns
 - Løb sidelæns
 - Løb som en hund (med lyd)
 - Løb som en racerbil (styr med hænderne og med lyd)
 - Løb som en flyvemaskine
 - Løb tungt
 - Løb let helt oppe på tæerne
 - Løb med begge arme over hovedet
 - Løb med begge arme langs siden af kroppen



Forslag til andre aktiviteter

I kan også lege en leg, hvor I skal løbe rigtig meget. Legen hedder "Alle mine kyllinger – kom hjem!" I legen står I alle sammen i den ene ende af et område eller en gymnastiksal, og jeres lærer står i den anden ende. Når læreren råber: "Alle mine kyllinger, kom hjem!" svarer I "Hvordan?" Læreren kan så sige fx "baglæns," hvorefter I alle sammen løber baglæns, indtil I er ud for det sted, hvor læreren står. Læreren går nu tilbage til det sted, hvor I startede fra og råber "Alle mine kyllinger, kom hjem!" Og så skal I løbe tilbage på en ny måde.

KOORDINATIONSØVELSER



4.-7. KLASSE



15 MIN.



UDE ELLER INDE



LØB



OPVARMNING

FODLEDSJOG, HÆLSPARK OG HØJE KNÆLØFT

I skal nu træne de tre basisøvelser, som alle løbere bruger for at træne og vedligeholde deres løbeteknik:

- Fodledsjog
- Hælsark (både på hvert tredje skridt og hvert skridt)
- Knæløft (både på hvert tredje skridt og hvert skridt).

- Prøv først i lavt tempo.
- Senere kan I prøve at gøre bevægelserne hurtigere.
- Husk at armene skal arbejde med og I skal kigge op.
- Gennemfør hver øvelse 3-4 gange og arbejd med teknikken sammen med læreren.

Se videoerne og bliv klogere på teknikken til koordinationsøvelserne:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/lcZTy56UVDM>



Se video på <https://www.youtube.com/embed/m1H8SVWL8hM>



Se video på <https://www.youtube.com/embed/ePL0sRRzke8>

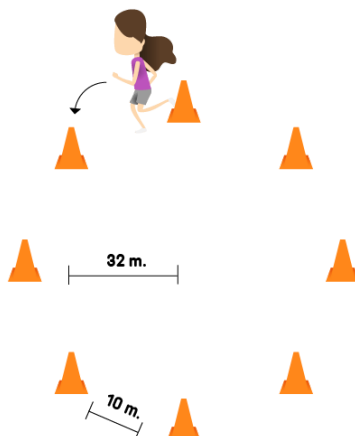


Se video på https://www.youtube.com/embed/BX21X9v_8RE



Se video på <https://www.youtube.com/embed/YBENDFEkSYc>

HOLD TEMPOET



0.-3. KLASSE



20 MIN.



UDE



LØB



OPVARMNING



Udstyr

>> 10 KEGLER

HVOR MANGE KEGLER KAN DU NÅ?

- Sammen med jeres lærer skal I lave en bane som vist på tegningen.
- Fordel jer frit ved keglene.
- Aftal, hvilken vej I løber rundt om keglene.
- Jeres lærer sætter løbet i gang.
- I skal løbe i præcis et minut. Undervejs skal I tælle, hvor mange kegler, I løb forbi.
- Hold et minuts pause.
- Start igen. Nu skal I løbe forbi præcis det samme antal kegler som før.
- Gentag 3-6 gange.
- Slut af med strækøvelser.

STRÆKØVELSER



4.-7. KLASSE



5 MIN.



UDE ELLER INDE

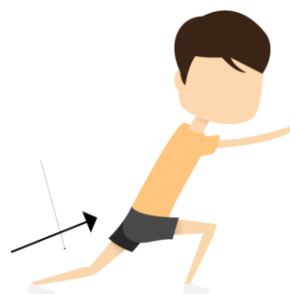
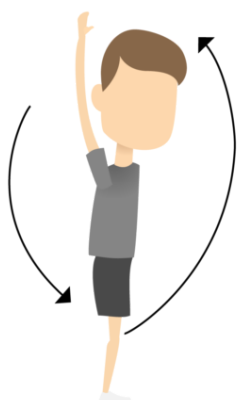


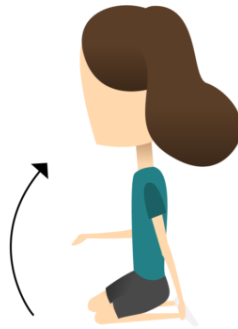
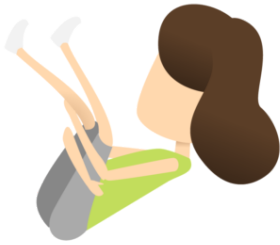
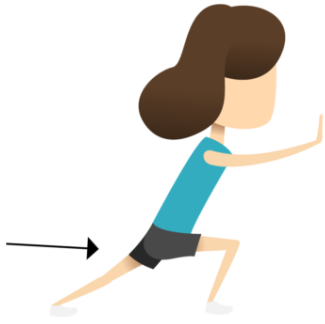
LØB

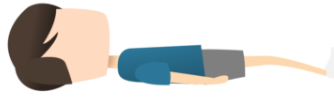
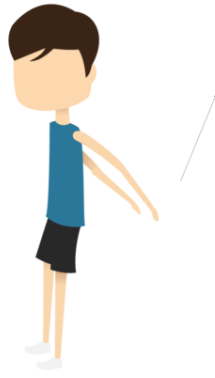
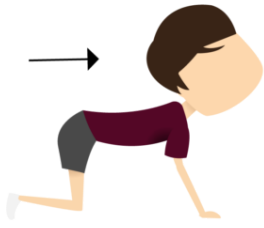


OPVARMNING

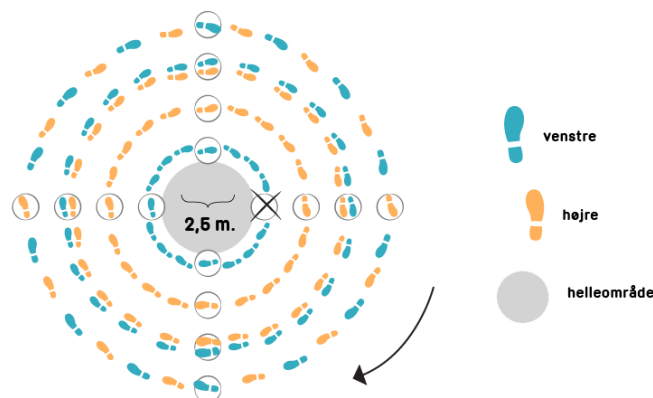
FÅ INSPIRATION TIL STRÆKØVELSER








SPRING SPIRALHOP




0.-3. KLASSE


20 MIN.


UDE ELLER INDE


SPRING


AKTIVITET

 **Udstyr**
» 16 TØNDEBÅND

 **Læringsmål**
Eleverne skal blive dygtigere til at lave mange forskellige spring og de skal øve sig i at holde farten, når de springer.

INTRODUKTION

I skal blive dygtigere til at lave mange forskellige spring og I skal øve jer i at holde farten, når I springer.

TIP!

- Hold farten! Mister I fart, bliver det sværere. Og hårdere...
- Brug armene til at trække med, når I sætter af. Det hjælper til at få et endnu bedre spring.

Introspørgsmål

- I hvilke andre sportsgrene, har man glæde af at være god til at kunne springe eller hoppe?

SPRING I SPIRALEN

Sammen med jeres lærer skal I fordele de 16 tøndebånd som vist på tegningen. Har I mange tøndebånd, kan I lave to baner – så får I flere spring.

- I skal alle sammen starte inde fra midten ved X'et. Alle skal hoppe hurtigt efter hinanden på denne måde:
- I den inderste cirkel skal I hinke på venstre ben.
- Når I når det tøndebånd, I startede ved, skal I gå ud til tøndebåndet i den næste cirkel og starte de næste hop derfra.
- I den næste cirkel skal I hinke på højre ben.
- I den næstyderste cirkel skal I hoppe med samlede ben.
- Og i den yderste cirkel skal I lave løbespring – løb med så lange skridt/spring som muligt.

Når I alle sammen har været gennem hele spiralen, så hold en pause og tal om refleksionsspørgsmålene.

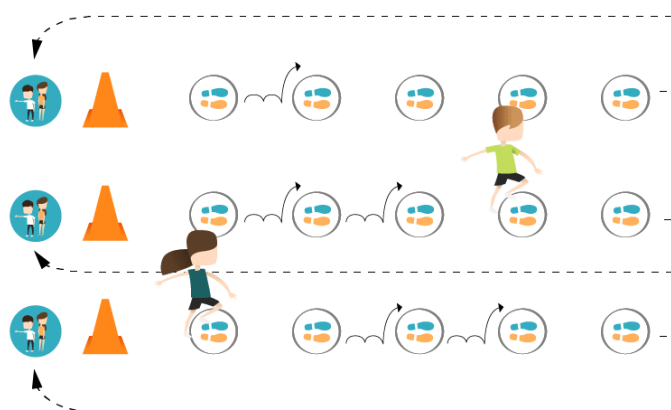
Prøv en eller flere runder mere og prøv nu at holde en god fart gennem alle springene. Start udefra og hop ind mod centrum.

Bliver det for let, kan I flytte tøndebåndene længere udad.

REFLEKSION

- Hvilken af de fire cirkler i spiralen var lettest at komme igennem?
- Er det lettest at hoppe/hinke i lav fart eller i god fart?
- Er der nogen, der har forslag til, hvordan man bedre kan springe gennem cirklen?

AFSÆTSRYTME



0.-3. KLASSE



30 MIN.



UDE ELLER INDE



SPRING



AKTIVITET



Udstyr

- >> 3 KEGLER
- >> 15 TØNDEBÅND



Læringsmål

Eleverne skal lære den rigtige rytme i tilløbet lige før afsættet til et længdespring.

INTRODUKTION

I skal lære at kunne lave den rigtige rytme i tilløbet lige før I sætter af til et længdespring.

Introspørgsmål

- Hvordan er det bedst at gøre, lige før man skal sætte af i længdespring: tage et meget langt skridt lige før afsættet eller tage et kortere skridt lige før afsættet?
- Prøv at forklare hvorfor.

FIND DEN RIGTIGE RYTME

I skal dele jer i tre lige store hold.

Sammen med jeres lærer skal I lave tre rækker af tøndebånd med fem tøndebånd i hver række. Læg tøndebåndene med ca. en halv meters afstand mellem hvert.

- I skal nu jogge/løbe meget roligt hen til det første tøndebånd.
- Tag to korte skridt inde i tøndebåndet.
- Hop over i det næste og tag her igen to korte skridt.
- Hop over i det tredje tøndebånd og tag igen to korte, hurtige skridt. Osv.
- Gennemfør tre runder, så I alle sammen lærer rytmen at kende.

Flyt nu tøndebåndene, så der er 1 meter mellem hvert tøndebånd og gør det samme – altså to korte, hurtige skridt i tøndebåndene og et spring hen i det næste tøndebånd.

Prøv tre-fire runder, så I får styr på det. Øg nu afstanden mellem tøndebåndene til ca. 1,5 meter og gennemfør igen tre runder.

Sammen med jeres lærer skal I nu lave tre forskellige baner med tøndebåndene:

1. En bane med en halv meter imellem tøndebåndene
2. En bane med en meter imellem tøndebåndene
3. En bane med 1,5 meter imellem tøndebåndene

I skal finde den bane, som passer bedst. Gennemfør 3-5 runder mere, hvor I:

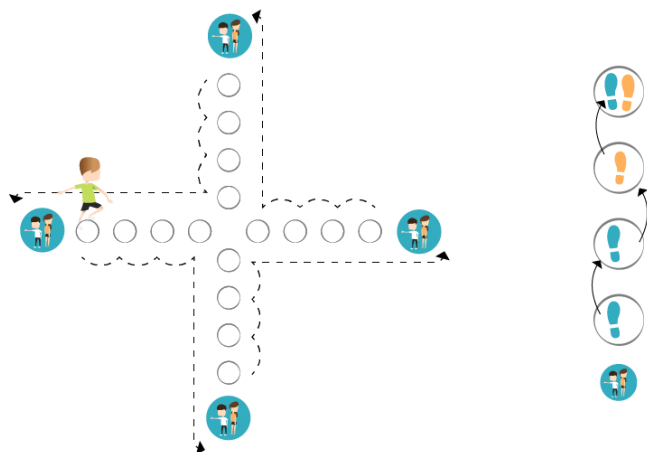
- Starter med skiftevis højre og venstre ben ved keglen, så det er forskellige ben I sætter af med i tøndebåndene
- Sæt mere fart på tilløbet
- Hold farten gennem HELE banen
- Hop så højt som muligt mellem tøndebåndene så I næsten får en fornemmelse af at "svæve" et kort øjeblik.

Se også aktiviteterne "[Længdespring](#)" og "[Rigtig længdespring](#)"

REFLEKSION

- Hvilken runde fungerede bedst for jer – den første, den anden eller den tredje?
- Hvordan oplever I afsættet, når I tager to korte, hurtige skridt i tøndebåndet, inden I sætter af?

SPRINGTRÆNING OG TRESPRING I TØNDEBÅND



0.-3. KLASSE



30 MIN.



UDE ELLER INDE



SPRING



AKTIVITET



Udstyr

» 16 TØNDEBÅND



Læringsmål

Eleverne skal arbejde med mange forskellige måder at springe på, så de bliver gode til at sætte af – både med et ben og med samlede ben. Og så skal I lære at springe trespring!

INTRODUKTION

I skal arbejde med mange forskellige måder at springe på, så I bliver gode til at sætte af – både med et ben og med samlede ben. Og så skal I lære at springe trespring! Et trespring består af et hink, et skridt og et hop til sidst, hvor man lander med samlede fødder. I skal springe meget, så I bliver også stærkere.

Fagudtryk

- Et hink – sæt af med en samme fod, som I lander med.
- Et skridt – I sætter af med den ene fod og lander på den anden fod.
- Et hop – I sætter af på den ene fod og lander med begge fødder på jorden.

TIP!

- Når I skal springe trespring, er det supervigtigt, at I ikke mister fart! Hold farten – så er det meget lettere!
- Når I springer trespring, skal I lande på hele foden på én gang. Hvis I lander på tæerne, kan foden ikke holde til springet, og man falder sammen og kan ikke rigtigt springe videre derfra.

Introspørgsmål

- Er der nogle af jer, der kender trespring?
- Hvordan springer man det?
- Kan en af jer vise det?

HINK, SKRIDT, HOP

Sammen med jeres lærer, skal I lave en bane med tøndebåndene som vist på tegningen.

Tøndebåndene skal have forskellig afstand i hver af de fire baner.

Start med så kort afstand mellem tøndebåndene, at alle uden besvær kan hoppe gennem alle fire baner. Senere kan I øge afstanden på nogle af banerne, så det bliver sværere.

Sådan gør I

- I skal springe udefra og ind mod midten.
- I skal fordele jer i fire grupper, der starter fra hver sin bane.
- Når man har taget en bane, går man om bag i rækken ved den næste bane osv.
- Gennemfør i alt tre omgange, hvor I springer sådan:
 - Hink på højre ben.
 - Hink på venstre ben.
 - Hop på samlede ben.
- I skal nu øge afstanden mellem tøndebåndene med en fod og gennemføre igen tre omgange som før.
- Herefter skal I igen øge afstanden mellem tøndebåndene med en fod og gennemføre tre omgang som tidligere.
- Find den af de fire baner, hvor du synes, du springer bedst.

Nu skal I prøve at springe trespring i den bane, I har valgt. Det gør I sådan:

- Hink fra det første til det andet tøndebånd.
- Tag et skridt fra det andet til det tredje tøndebånd.
- Og hop til sidst hen i det sidste tøndebånd og land med samlede fødder. Sådan! Det er et trespring!
- Når rytmen sidder der, så prøv at øge afstanden mellem tøndebåndene med en fod.
- Det gælder om at gennemføre så mange korrekte spring som muligt.

Se her, hvordan et trespring i tøndebånd ser ud:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/zQviFwTn7V0>

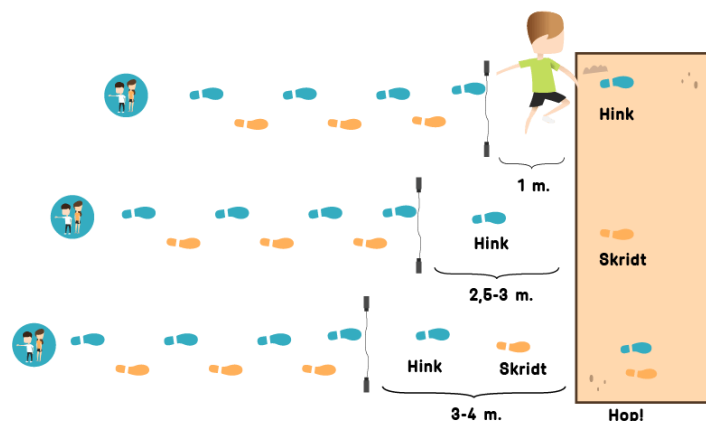
I kan arbejde videre med trespring med aktiviteterne [Trespring – rytme og tilløb](#) og [Trespring](#).

REFLEKSION

I skal løbe stille og roligt rundt på idrætspladsen. Løb sammen to og to og tal sammen om:

- Hvad var svært ved trespring?
- Hvad var let ved trespring?
- Kan armene være til nogen hjælp, når man springer?

TRESPRING - RYTME OG TILLØB



4.-7. KLASSE

40 MIN.

UDE ELLER INDE

SPRING

AKTIVITET

Udstyr

- » 15 SJIPPETOVE
- » 2 MÅLEBÅND
- » SANDGRAV ELLER BLØDT GRÆS

Læringsmål

Eleverne skal blive helt fortrolige og sikre på rytmen i trespring. Og de skal lære at kombinere trespringet med et tilløb.

INTRODUKTION

I skal blive helt fortrolige og sikre med rytmen i trespring. Se på videoen herunder, hvordan trespringet, skal springes:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/aCdm8zr2W6Q>

Introspørgsmål

- Trespring kan være rigtig hårdt for kroppen. Hvordan kan det være?

I aktiviteterne Trespring og De tre spring (højde-, længde- og trespring) kan I arbejde med det færdige trespring.

SPRING TRESPRING

Del klassen i to grupper. Hver gruppe skal arbejde med forskellige tekniske elementer af trespring. Byt efter ca. 15-20 minutter.

Gruppe 1: "Hink, skridt - HOP!"

Hop på tværs af sandgraven. Men I kan også lande på græs.

Se på tegningen, hvor I skal arbejde først med hink, så med hink og skridt og til sidst med et færdigt trespring med hink, skridt og til sidst hop.

HINK:

- Læg et sjippetov ud ca. 1 meter fra sandgraven.
- Tag et tilløb på fem skridt og HINK ud i sandgraven. Land på samme fod, som I satte af med.
- Prøv det 3-4 gange: Hvor langt ud kan I komme i hinket?
- Læg et målebånd ud langs sandgraven, så I kan se, hvor langt I springer.
- Flyt evt. tilløbet længere bagud, så I kan få mere fart på.

HINK & SKRIDT:

- Læg et sjippetov ca. 2,5-3 meter fra sandgraven.
- Tag et tilløb på fem skridt og tag et hink og et skridt ud i sandgraven. Land på den modsatte fod af den, som I satte af med.
- Prøv det 3-4 gange: Hvor langt ud kan I komme ud?
- Læg et målebånd ud langs sandgraven, så I kan se, hvor langt I kommer ud.
- Flyt evt. tilløbet længere bagud, så I kan få mere fart på.

HINK, SKRIDT - OG HOP!:

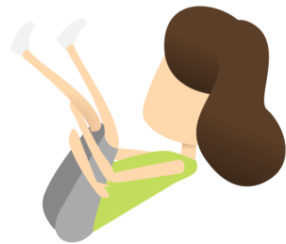
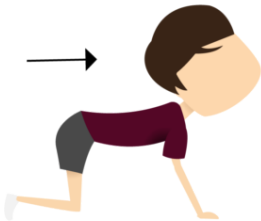
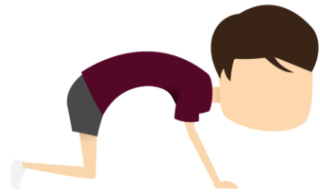
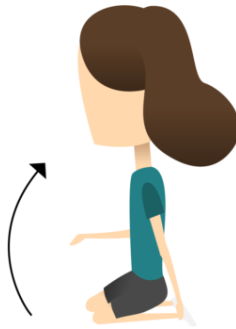
- Læg et sjippetov ca. 3-4 meter fra sandgraven.
- Tag et tilløb på fem skridt og tag et hink, et skridt - og hop ud i sandgraven og land med samlede fødder.
- Prøv det 3-4 gange: Hvor langt ud kan I komme ud?
- Læg et målebånd ud langs sandgraven, så I kan se, hvor langt I kommer ud.
- Flyt evt. tilløbet længere bagud, så I kan få mere fart på.

Gruppe 2: Fart på tilløbet!

- Hop på tværs af sandgraven. Men I kan også lande på græs.
- Læg to sjippetove ud, der viser, hvor i mellem I skal HINKE. Placer dem, så der i den ene ende er ca. to meter mellem dem og i den anden ende, skal der være ca. tre meter mellem de to sjippetove.
- Læg igen to sjippetove ud, der markerer, hvor i mellem I skal tage jeres SKRIDT. Placer dem igen, så der er større afstand mellem sjippetovene i den ene ende og mindre afstand i den anden ende.
- Start med et tre-skridts tilløb og find det sted, hvor det passer bedst. I må ikke røre sjippetovene.
- Prøv et par gange og sæt mere fart på både i tilløbet og i springene.
- Øg nu tilløbet til først fem skridt og dernæst syv skridt. Hvor langt kan I komme og stadig sætte af de rigtige steder uden at røre sjippetovene og nu ud i sandgraven?

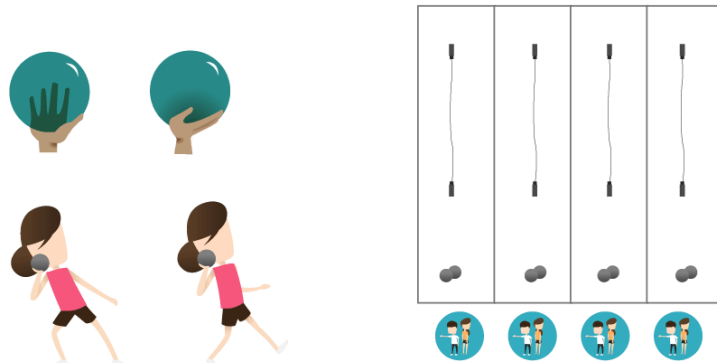
AFSLUTNING

Slut af med nogle strækøvelser:



KAST

KUGLESTØDSTRÆNING



4.-7. KLASSE



20 MIN.



UDE



KAST



AKTIVITET



Udstyr

- >> 4 KUGLER
- >> 4 SJIPPETOVE



Læringsmål

Eleverne skal lære den grundlæggende teknik til stående kuglestød.

GØR JER KLAR

- Lav en bane som vist her på tegningen.
- Del jer op i fire grupper og stil jer som vist på tegningen.
- Jeres lærer viser først, hvordan man holder på en kugle og udfører et stående stød.

Når man skal støde langt, gælder det om at kunne "skubbe" kuglen i så lang tid som muligt, for at sætte mest muligt fart på. Prøv at vise (stående), hvordan man kan lave en stødebevægelse kuglestød, hvor man har hele kroppen bag, og hvor man "skubber" på kuglen i så lang tid som muligt.

Se videoen og læg mærke til, hvilke fire ting, der er vigtige, når man laver et kuglestød:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/vC-JT4zFDYk>

Klassen kan med fordel deles i to og skifte mellem denne aktivitet og Boldkast.

LAV ET KUGLESTØD

- En fra hver gruppe støder nu ca. samtidig en kugle ud på banen
- Prøv at få kuglen til at lande oven i sjippetovet

- Når alle kugler ligger stille, henter den næste i gruppen kuglen, bærer den ind og gør klar til at støde

INGEN GÅR UD PÅ KUGLESTØDSBANEN FØR ALLE KUGLER LIGGER HELT STILLE!

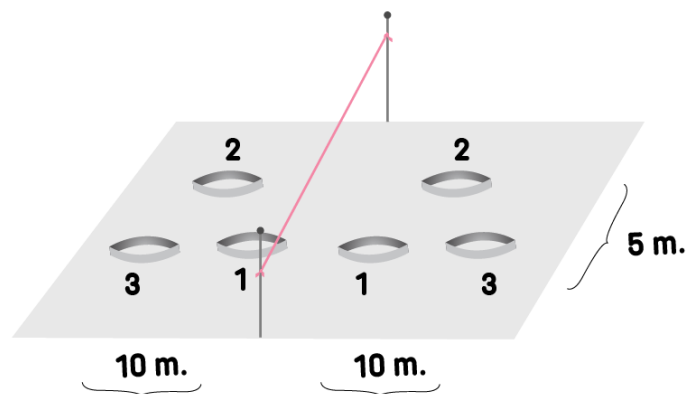
De, der ikke støder, holder øje med om den der støder har:

- Rigtigt fat på kuglen?
- Løftet albue bag kuglen?
- Bøjede ben før stødet?
- Strakt bagerste ben igennem?
- Skubbet hoften frem?
- Afleveret kuglen LANGT fremme foran kroppen?

Hver af jer skal nå at støde 10-12 gange.

Prøv at støde længere og længere efterhånden som I får styr på teknikken.

POINTSTØD



0.-3. KLASSE



20 MIN.



UDE



KAST



AKTIVITET



Udstyr

- » TRYLLESNOR
- » 2 STØTTER TIL HØJDESPRING EL. LIGN.
- » 6 TØNDEBÅND
- » 6-8 BASKETBOLDE EL. LIGN.



Læringsmål

Eleverne skal arbejde med at lave de helt rigtige bevægelser til stød. Det er vigtigt at bruge benene og at strække armen rigtig langt efter bolden, når de afleverer.

INTRODUKTION

Introspørgsmål

- Når man støder, er det vigtigt, at bruge benene rigtig meget. Hvorfor er det vigtigt?

Gør jer klar

- Sammen med jeres lærer, skal I gøre klar som vist på tegningen
- Gå sammen to og to om en bold
- Det gælder om at støde en bold hen over en høj snor og score point, hvis bolden lander i et tøndebånd

Del evt. klassen op i to hold. Det ene hold starter med Pointstød mens det andet laver Luft-transport-bold. Holdene skal være ca. 15-20 minutter hvert sted.

HVOR MANGE POINT KAN I STØDE?

Første omgang:

- Først får I hver tre forsøg til at støde fra et den ene side af banen, hen over snoren og ramme et tøndebånd. I vælger selv, hvorfra I vil støde
- Når den ene af jer støder, står den anden bag den anden banehalvdel og samler bolden op
- Alle boldene trilles tilbage, når ALLE har stødt
- Tæl jeres point sammen – hvem får flest point på tre forsøg? Hvor mange point fik holdet i alt?
- Skift, så det er de andres tur til at støde

Anden omgang:

- I den næste øvelse gælder det om at regne den ud!
- I er stadig sammen to og to og I skal støde som før, men stødet skal starte fra et tøndebånd på den ene side af snoren og bolden skal lande i et tøndebånd på den anden side.
- Støder man fra det tøndebånd, der er tættest på snoren, er det "1-point-tøndebåndet." Rammer man så et tøndebånd på den anden side, fx det i midten som giver 2 point, skal man gange de to tal med hinanden. $1 \times 2 = 2$.
- Støder man fx fra det bagerste tøndebånd, som er "3-point-tøndebåndet" og rammer det bagerste tøndebånd på den anden side, som også giver tre point, får man 9 point ($3 \times 3 = 9$).
- Gør som før og tag tre forsøg hver. Læg jeres point sammen. Hvem får flest point? Læg holdets point sammen. Hvilket hold får flest point?

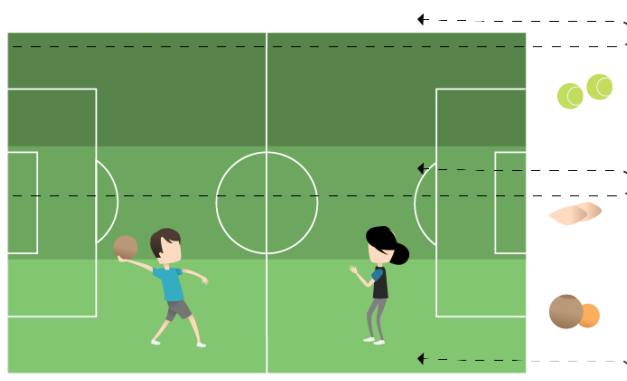
REFLEKSION

Når I er færdige med at kaste, er det tid til en gang "Løb & snak." Løb stille og roligt rundt to og to. Tal med hinanden om:

- Hvad virkede bedst, når I skulle støde præcist for at bolden skulle ramme i et tøndebånd?

Når I har løbet rundt nogle minutter samles hele klassen og læreren samler op på det, I har talt om undervejs.

LANGKAST MED FORSKELLIGE REDSKABER



0.-3. KLASSE



40 MIN.



UDE



KAST



AKTIVITET



Udstyr

- » 8-10 TENNISBOLDE
- » 8-10 BASKETBOLDE EL. LIGN.
- » 8-10 ÆRTEPOSER



Læringsmål

Eleverne skal øve sig i at kaste så langt, som de kan – og stadig holde fokus på den rigtige kaste- og stødteknik. Strakt stemben, skuldrene peger lige frem og tilbage, når kastet starter og albuen højt op, når de kaster.

INTRODUKTION

Introspørgsmål

- Hvad er forskellen på at kigge ned og se op, i det øjeblik, hvor man kaster?

Gør jer klar

- I skal fordele bolde og ærteposer i tre bunker ved den ene baglinje – se på tegningen
- I skal kaste almindeligt med tennisboldene og ærteposerne
- Basket-/gymnastikboldene skal I støde ud som i kuglestød
- Alle kast og stød er stående
- Gå sammen to og to
- Fordel jer, så I står ca. lige mange ved tennisboldene, ærteposerne og boldene

KAST LAAAANGT

Det gælder om at bevæge jer frem og tilbage på banen ved at bruge så få kast som muligt.

Det sker ved, at den første af jer kaster så LANGT som muligt. Den anden står ude på banen og markerer, hvor bolden eller ærteposen rammer jorden første gang.

Kasteren løber ud og henter bolden eller ærteposen og afleverer til ham eller hende, der står og markerer, hvor bolden eller ærteposen ramte. Nu er det hans eller hendes tur til at kaste LANGT ud og den, der kastede første gang, står nu ude på banen og skal markere, hvor bolden eller ærteposen rammer.

Kast sådan, så I kommer frem og tilbage på banen. Tæl jeres kast og sammenlign med de andre.

Når I er tilbage, skal I kaste med et nyt redskab. Se på tegningen, i hvilken rækkefølge I skal kaste.

Sikkerhedsregler

- Kig op inden du kaster, så du kan se, om der er fri bane
- Hold så meget afstand mellem hinanden som muligt
- Råb "SE OP!" hvis en bold er ved at ramme en

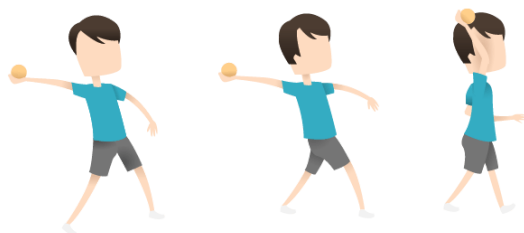
Variationer

- I skal kaste to omgange, inden I går videre til det næste kast
- Hold øje med din makkers måde at kaste på og hjælp med at rette på teknikken, hvis det ser forkert ud. Hold øje med:
 - at stembenet (det forreste ben) er strakt
 - at kroppen holdes højt (se op)
 - at skuldrene peger lige frem og lige tilbage, når kastet/stødet startes
 - og at albuen holdes højt oppe, når I kaster
 - ved stød skal benene også bruges til at "sætte af" med, når stødet startes

REFLEKSION

- Hvad er bedst at kaste med – tennisbolde eller ærteposer? Hvorfor?
- Hvornår fungerer stødbevægelsen bedst – når benene er meget med eller lidt med?
- Var der nogen af jer, der fik god hjælp fra jeres makker til at rette kasteteknikken?

BOLDKAST



4.-7. KLASSE



20 MIN.



UDE



KAST



AKTIVITET



Udstyr

- » 4-5 SJIPPETOVE
- » 8-10 BOLDE



Læringsmål

Eleverne skal blive fortrolige med boldkast med et kort tilløb, hvor de omsætter farten i tilløbet til endnu mere fart i kastearmen.

GØR JER KLAR

- Læg sjippetovene i forlængelse af hinanden, så de danner en lang linje
- Sjippetovene markerer hvor fra I skal kaste
- Der skal være plads til, at I kan lave tilløb før sjippetovene
- Fordel jer ud, bag sjippetovene
- I skal have en bold hver

Klassen kan med fordel deles i to og skifte mellem denne aktivitet og Kuglestødstræning.

TIP!

Når man skal kaste langt, gælder det om at kunne "skubbe" bolden i så lang tid som muligt, for at sætte mest muligt fart på. Prøv at vise (stående), hvordan man kan lave en kastebevægelse i boldkast, hvor man har hele kroppen bag, og hvor man "skubber" på bolden i så lang tid som muligt.

Se videoen og få gode råd til, hvordan I laver et laaaaangt boldkast:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/TXv12dffouY>

TILLØB OG KAST

I skal nu kaste boldkast med 5-7 meters tilløb. Prøv et par gange hver.

Når alle har kastet, henter I boldene. Ikke før!

NU SKAL I ØVE TO TING – KAST 2-3 GANGE:

- Venstre ben skal være forrest i kasteøjeblikket (for højrehådede)
- I må ikke stoppe helt op, når I skal kaste, men bevare noget af farten fra tilløbet indtil kastet

NU KOMMER DER LIDT FLERE TING AT TÆNKE OVER:

- I skal lave et tilløb!
- I videoen kan I se, hvordan I laver et tilløb til boldkast:



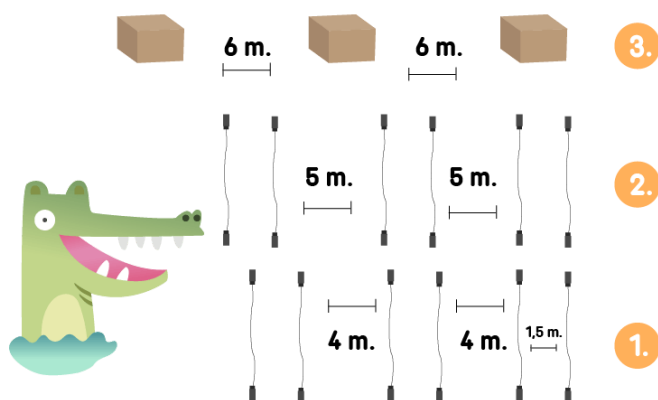
Se video på https://www.youtube.com/embed/QMfV_U43-dY

Gå sammen to og to og skift til at kigge på hinanden og kom med gode råd. Kun et råd ad gangen!

Kast 3-5 kast med tilløb.

LØB

LØB OVER KROKODILLEGRAVENE



0.-3. KLASSE



25 MIN.



UDE



LØB



AKTIVITET



Udstyr

- » 18 SJIPPETOVE ELLER FX CYKELSLANGER
- » 18 PAKKASER ELLER MINIHÆKKE (EVT.)



Læringsmål

Eleverne skal prøve hækkeløb og blive fortrolige med at løbe over en forhindring i fuld fart. De skal lære at løbe uden at miste alt for meget fart.

INTRODUKTION

Her handler det om at blive god til at løbe over forhindringer, så I kan løbe i fuld fart over dem uden at miste fart. I træner den helt grundlæggende rytme i hækkeløb, hvor man skal løbe med tre skridt mellem hækkene.

TIP!

- Fidusen ved hækkeløb er at lande så hurtigt som overhovedet muligt på den anden side af hækken eller forhindringen.
- Og så gælder det om at løbe over forhindringen, ikke hoppe...
- Bevægelsen over forhindringerne skal være hurtigt, flad og i fuld fart!

LØB OVER FORHINDRINGERNE

- Sammen med jeres lærer skal I lave en opstilling som vist på tegningen.
- I skal alle sammen – en og en – løbe igennem bane 1. I må endelig ikke sætte fødderne ned i "krokodillegravene" – ellers...
- Derefter skal I alle sammen løbe gennem bane 1 igen, men nu må I kun tage tre skridt mellem krokodillegravene.
- I tæller skridtene sådan her: Når I lander efter krokodillegraven, tæller det ikke som et skridt. Så kommer 1. skridt, 2. skridt og 3. skridt som er afsættet over den næste krokodillegrav.

Se på videoen, hvordan I løber hurtigt over forhindringerne:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/elz2AZ-bCIM>

- Prøv derefter at løbe hurtigere og prøv også kræfter med de to andre baner.
- Når I har prøvet alle tre baner og prøvet at løbe med tre skridt mellem krokodillegravene, skal I nu finde den bane, der passer bedst til at løbe i fuld fart og med tre skridt mellem gravene.

Variationer

- I kan evt. gennemføre en lille konkurrence, hvor en af jer løber på hver af de tre baner samtidig. Hvem kommer først? Mål kan være fx 5 meter efter den sidste krokodillegrav. De, der løber hurtigst, skal altså løbe længere.
- Hvis I vil gøre det mere "rigtigt" kan I stille en papkasse eller en minihæk i hver krokodillegrav, som I skal springe over.

REFLEKSION

- Hvordan kan man løbe hurtigt hen over en krokodillegrav?
- Huskede I at løbe over forhindringerne og ikke hoppe?

FALDSTART



4.-7. KLASSE



10 MIN.



UDE



LØB



AKTIVITET



Udstyr

>> INTET



Læringsmål

Eleverne skal blive fortrolige med en forsimplet måde at lave en sprintstart. Faldstarter er en god forøvelse til rigtig sprintstart.

FALD FREMAD OG LØB

- I skal gå sammen to og to.
- Den ene af jer skal starte med at lave en faldstart, den anden står ca. to-tre meter længere fremme med en udstrakt hånd i skulderhøjde.
- Den der starter, står med samlede fødder bag startlinje, bøjer overkroppen frem og "falder" roligt frem.
- Sæt så kraftigt af og løb frem med hovedet og overkroppen nede, så det er muligt at løbe under den strakte arm.
- Løb ca. 20 meter frem. Byt, så I får løbet 3-4 gange hver.

I videoen kan I se, hvad I skal tænke på, når I laver faldstart:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/PhsOWd8esWI>

TIP!

- Husk at kigge ned i jorden de første 4-5 skridt.
- Brug jeres arme meget og kraftfuldt fra starten af.
- Prøv at lande på den forreste del af foden – endelig ikke på hælen.

Variationer

Når eleverne har styr på deres faldstart, kan I prøve kræfter med aktiviteterne: [Rigtig sprintstart](#) og [6×30 meter sprinterkonkurrence](#).

REFLEKSION

- Hvorfor er det svært at se ned de første meter, når man skal starte?

(Fordi man helst vil se, hvor man løber. Men det er vigtigt at lære, for hvis man rejser sig op for hurtigt, tager man kortere skridt og det tager længere tid at komme op i fart)

RIGTIG SPRINTSTART



4.-7. KLASSE



15 MIN.



UDE



LØB



AKTIVITET



Udstyr

>> INTET



Læringsmål

Eleverne skal lære at udføre en rigtig sprintstart fra liggende startstilling og hurtigt komme op i fart. De skal også lære den rigtige startkommando.

PÅ PLADSERNE - SÆT - LØB!

I skal arbejde sammen parvis. Skift mellem at den ene af jer løber, og den anden er startklods, som står med fødderne på tværs af løberetningen.

I videoen kan I se, hvordan I laver en rigtig sprintstart:



Se video på <https://www.youtube.com/embed/IeUIB9CEU78>

Når I skal lave en rigtig sprintstart, skal I:

- Have den forreste fod ud for knæet på det andet ben.
- Placere skuldrene ud for jeres hænder.
- Holde hovedet nede, kig ned.
- Ved kommandoen "Sæt!" skal I løfte bagdelen op til lidt over skulderhøjde. Det bageste ben skal ikke strækkes helt ud.
- Holde hovedet og blikket nede de første 5-6 skridt ud af startklodserne.
- Løbe ca. 15-20 meter frem i fuld fart. Brug armene rigtig kraftfuldt!

Den af jer, der er startklods, siger kommandoen: "På pladserne. Sæt. LØB!" Husk, at man skal ligge helt stille både efter "På pladserne" og "Sæt."

REFLEKSION

- I hvilke andre sportsgrene er det vigtigt at kunne komme hurtigt op i fuld fart?
- Hvilke muskler bruger man især, lige når man skal starte fra startblokken?
- Hvordan fungerede det med at huske at se ned de første 5-6 skridt efter starten er gået?
- Hvilken af dine starter var den bedste? Hvorfor?

EVIGHEDSSTAFET



4.-7. KLASSE



10 MIN.



UDE



LØB



AKTIVITET



Udstyr

>> 4 KEGLER



Læringsmål

Eleverne træner deres udholdenhed.

LØB, LØB, LØB...

- I skal stille fire kegler på en græs- eller løbebane.
- To kegler markerer startlinjen og to kegler markerer den anden ende af banen ca. 30 meter længere fremme.
- I skal dele jer op i hold med tre på hvert hold.
- To af jer står ved startstregen og den tredje står i den anden ende af banen.
- Når læreren sætter løbet i gang, løber den første løber (af de to ved startstregen) på hvert hold ned til løberen i den anden ende, klapper i hånden og derefter løber den nye løber tilbage mod start og skifter med den tredje løber.
- Bliv ved indtil alle har løbet fx 5 ture. Eller 10 ture, hvis I træner udholdenhed.
- Hvem kommer først?