

Idrætsundervisning

LSK - Løb, Spring & Kast



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af hvad "en god aktivitet er".

Egne læringsmål:

I de enkelte lektionerne angiver du her selv idrætsfaglige læringsmål, som f.eks. kunne handle om:

- Elevens evne til at indgå og deltage i
- Elevens evne til reagere og handle på banen/i spillet
- Elevens evne til at blive opmærksom på egne og andres kropslige og idrætslige færdigheder
- Elevens arbejdet med tilegnelse af konkrete færdigheder og teknikker.
-

Tegn på læring

- Kommunikation
Elev forklarer...
Elevne kan gengive...
- Demonstration
Eleven udfører...
Eleven viser...
- Produkter
Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

I den enkelte lektioner angiver du her hvordan tegn på læring for egne læringsmål bliver tydelige.

LSK – Løb, Spring & Kast

Dette forløb omkring LSK – atletikkens discipliner – tager sit udgangspunkt i H. Rønholts tilgang til atletikken gennem den såkaldte fase-model – atletik som leg, atletik som grundform og atletik som sport.
Det primære fokus vil, ud over de legende indledende lektioner med dogmeatletik (lektion 1+2), være på atletikken som grundform (se begrebsboks).

I forløbet, der godt kan udføres uden de officielle og formelle atletik-redskaber og baner, vil både det personlige og det teambaserede have en stor plads – ikke mindst i det afsluttende "Team OL".

Forløbet kort:

De første to lektioner i forløbet omhandler begrebet Dogmeatletik (se beskrivelse senere) som en indledende indføring i de tre hovedområder i atletikkens verden – løb, spring og kast.

Fokus i dogmeatletikken er at fremme et legende element i atletikken gennem dels proces, det skabende/kreative og det samarbejdende/ sociale element.

De resterende 3(4) lektioner handler om udvalgte atletik discipliner der afprøves i teams og hvor hvert team skal vælge grundforms atletik discipliner til den afsluttende Team OL!

God fornøjelse og god undervisning!



Fælles Mål - 5 klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan og har viden om	Udføre sammensatte bevægelser indenfor LSK Disciplinorienteret aktiviteter Udvikle og konkurrere – herunder digitale værktøjer.
Idrætskultur og relationer Kan og har viden om	Samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter
Krop, træning og trivsel Kan & har viden om	Måle hvile- og arbejds puls

Begrebsboks

Atletik som grundform handler om hvordan man agerer indenfor atletik som disciplin. Målet er at vise vej ind i atletikken, hvor resultatet ikke er det vigtigste.

3 aspekter gør sig gældende:

- Handlemuligheder
- Personlige mål
- Modificerede materialer

Discipliner afprøves og tilpasses elevens fysiske kapacitet, man lærer atletikkens regler og værdsætter andres og egne forbedringer.

Henvisninger & inspiration

Atletikkens fasemodel modificeret v. B. B. Høj [her](#).

Mere om dogmeatletik [her](#).

Læringsmål

Eleverne skal afprøve, samtale om og diskutere over praksis. Eleverne kan udvikle og formidle egne ideer. Eleverne kan tænke kreativt i udviklingen af konkrete discipliner. Eleverne kan i teamet samarbejde om opgaver.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne har begrundede bud på spørgsmål i refleksionsark. Eleverne har udviklet discipliner kreativt. Eleverne viser forståelse for teamsamarbejdet (se heterogene teams i begrebsboks).

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 1+2 – Dogmeatletik – i gang med atletikken som leg.

Hvad gør du som underviser?

Du skal præsentere grundtanken bag dogmeatletikken og dele holdet op i mindre teams, der arbejder sammen i hele atletikforløbet. Teams bør være heterogene både hvad angår køn og idrætslige erfaringer – og her skal du forklare eleverne hvorfor (se begrebsboks). Lektion 1 og 2 hænger sammen, så der i lektion 1 sættes fokus på afprøvning og samtale omkring afprøvningen mens der i lektion 2 er fokus på udvikling, kreativitet og teamsamarbejdet.

Din opgave er rent praktisk at igangsætte eleverne med 3 forskellige stationer hvor der arbejdes med hhv. løb, spring og kast – hvilket betyder, at man efter en fælles løbeopvarmning (se skema herunder) bliver fordelt på 3 stationer hvor der afprøves og samtales om det afprøvede på hver station (se skema herunder og refleksionsark på bagsiden).

Hvad gør eleverne

Eleverne roterer i deres team rundt til de enkelte stationer hvor de afprøver, samtaler om og udfordrer sig selv og hinanden i anderledes måde at udføre og udvikle allerede kendte elementer.

I løbet af forløbet skal de tænke kreativt og arbejde med at udvikle nye dogme-atletik discipliner som de skal formidle og igangsætte sammen med de øvrige teams.

Indhold	Form/metode
Opstart med fælles opvarmning og opdeling i teams (ca.4-5 elever/ team). Opvarmning kan foregå som fælles løbetur hvor der samles ”redskaber” til kastestationen som supplement til øvrige kasteredskaber.	Opdeling af teams på 3 stationer hvor der roteres så alle teams har prøvet alle tre stationer. På hver station ligger der refleksionsark som de enkelte teams skal prøve at forholde sig til (se bagsiden).
Kaste station OBS punkter ift. atletikkens regler: <ul style="list-style-type: none"> • Sikkerhed – hvor kaster man hen, hvornår henter man • Sørg altid for at have god afstand – specielt til slyngkast • Kig på de der kaster – så kan man nå at flytte sig • ... 	Kast med forskellige redskaber <ul style="list-style-type: none"> • Forskellige størrelser, form og vægt • Forskellig vinkler – lige ud, skråt på, meget skråt op,... • Med og uden tilløb • Alene eller i samarbejde • Prøve at kaste præcist – ram fx hulahop-ring • Prøv med overhånd, underhånd, slyngkast, stød, 1 arm 2 arme....

Begrebsboks

I dogmeatletik er grundtanken at bringe atletikkens idrætsdiscipliner fra stadion og ud i naturen. I den ”rene form” er de eneste hjælpemidler man bruger, de man kan finde i naturen – i en lidt mere ”light” version kan der medrings bold, snore, kegler og andre småredskaber.

Hvorfor heterogene teams?

I forløbet arbejder vi lærings-udfordringer på andet end det kropslige plan.

Erfaringer peger på, at såvel erfarne som uerfarne elever lærer meget af opdeling i heterogene grupper - når de mindre erfarne elever spørger de erfarne elever om idrætsfaglige elementer, får de ofte nogle ganske brugbare svar og forslag hvilket fører til øget viden samt kropslige færdigheder som indebærer, at de kan deltage i idrætsundervisningen.

De erfarne elever lærer i højere grad at sætte ord på deres handlinger og deres tavse viden hvilket ofte fører til, at eleverne i langt højere grad bliver i stand til at reflektere over deres handlinger og færdigheder, og dermed på sigt kan øge deres egne kompetencer mere uafhængigt af ekstern feedback fra for eksempel læreren.

<p>Spring station</p> <p>OBS punkter i fht atletikken regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå ikke ind foran løbebane • Hvor sætter man af fra og hvor måler man fra • Må man overtræde og måle derfra • Bagerste punkt tæller – også hvis du f.eks. sætter dig på numsen • ... 	<p>Spring på forskellige måder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prøv at springe over og med brug af stokke/store grene • Lav forskellige mønsterspring • Lav et stående hop fremad – hvor langt kan du komme • Lav et lodret hop med og uden armtræk • Lav et lodret hop hvor du starter med bøjede ben • Lav et stående hop til siden – hvor langt kan du komme • Lav et stående hop til bagud – hvor langt kan du komme • Lav 3-5 hop på venstre – så højde – hvilket ben kommer du længst på
<p>Løbe station</p> <p>OBS punkter ift. atletik regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb ikke ind foran hinanden – det gør man heller ikke på banen • Fælles start eller individuel start • ... 	<p>Løb på forskellige måder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb op ad bakke – ned ad bakke – hvad går hurtigst – hvorfor • Løb med meget lange skridt og prøv med meget korte skridt • Løb med arme – hvor du holder arme stille langs kroppen – hvor du løber pas-gang (samme arm og ben frem samtidig) • Løb foroverbøjet ned af bakken og bagudlænet op af bakke • Løb hurtig baglæns
<p>Afrunding på stationer og oplæg til dogmeatletikstævne som er lektion 2.</p>	<p>Fælles snak omkring de enkelte teams oplevelser ved stationerne, deres bud på de forskellige spørgsmål, hvilke øvelser de bedst kunne lide og hvad de selv synes de var bedst til.</p>
<p>Dogmeatletikstævne er et afsluttende stævne hvor de enkelte teams selv finder på "atletik-discipliner", fremviser og instruerer i disciplinen for resten af holdet.</p> <p>HUSK</p> <p>Oplæg til brug af telefon og video til de næste undervisnings-gange.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se lektieseddel på bagsiden af lektion 3 og beskrivelsen heraf i næste lektion 	<p>Teams tænker kreativt over deres disciplin - I skal bl.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finde et egnet sted til aktiviteterne og finde egnede materialer • Tænke kreativt og udvikle regler for aktiviteten • Afprøve selv for at se om aktiviteten fungerer (tænk også på sikkerhed!) • Give disciplinen et spændende navn (MEGET VIGTIGT!!) • Forberede gennemførelsen af aktiviteterne med de andre som deltagere • Huske på at alle teams skal kunne deltage i aktiviteten!

Teamseddel til diskussion af disciplin-stationer i dogmeatletikken

Løb - hvorfor...	Fordi...
...kan man løbe hurtigere når man svinger armene frem for at holde dem langs kroppen?	
...er det så svært at løbe pasgang?	
...løber man hurtigst ned af bakke?	
...tager man korte skridt hhv. lange skridt op hhv. ned af bakke?	
...læner man sig hhv. forover og bagover når man løber hhv. op og ned af bakke?	
Hvilke muskler tror du er vigtigst når man løber? - er der forskel på de forskellige løb?	
...	
Kast Hvorfor....	Fordi...
...kan man kaste nogle ting længere end andre?	
... er der forskel på, hvilken vinkel en genstand bliver kastet med og hvor langt den kommer?	
...kan man kaste længere med nogle genstand med ryggen til kasteretningen?	
...kan det være svært at styre kasteretningen hvis man benytter sig at slyng/rotationsprincippet i kastet?	
Hvilke muskler tror du er vigtigst når man kaster? - er der forskel på de forskellige kast?	
...	
Spring Hvorfor....	Fordi...
...kommer man ikke så højt når man laver et vertikalt hop hvis man holder en pause i bunden?	
... er det svært at hoppe langt bagud?	
...er der ofte forskel på hvor langt man kan hoppe sidelæns med hhv. venstre og højre side mod hopperetningen?	
...er der forskel på det armtræk man laver når man hopper op - frem - bagud?	
Hvilke muskler tror du er vigtigst når man springer? - er der forskel på de forskellige spring?	
...	

Bagside til lektion 1 & 2
- illustrationer og modeller

Dogme-disciplin

I skal i teamet udvikle en ny, spændende og sjov dogme-atletik disciplin!

I skal:

- Finde et godt sted til aktiviteterne og finde de materialer I skal bruge (kun ting fra naturen og de småredskaber der er med ud)
- Tænke kreativt og finde regler for aktiviteten
- Afprøve det selv for at se om aktiviteten fungerer (tænk også på sikkerhed!)
- Give disciplinen et spændende navn (**MEGET VIGTIGT!!**)
- Gøre det klar så I kan vise og gennemføre disciplinen med hele klassen/de andre teams som deltagere
- Huske på, at alle teams skal kunne deltage i aktiviteten!

I har ____ minutter til at udvikle og klargøre.

Værsgo' at gå i gang!

Læringsmål

Eleverne skal have forståelse for atletikkens discipliner.
Eleverne skal lære tekniske elementer fra atletikkens discipliner.
Eleverne skal kunne udvikle egne discipliner.
Eleverne skal kunne formidle, analysere og lære hinanden tekniske discipliner.
Eleverne skal have forståelse for puls og pulsmålinger.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne udfører discipliner tilnærmet teknisk korrekt.
Eleverne har udviklet egne discipliner.
Eleverne kan fx gennem video instruere hinanden i teknisk udførelse og fejlretning.
Eleverne kender flere typer af pulsmålinger, hvordan disse måles og hvad det betyder.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 3 + 4 – Atletik som grundform

Hvad gør du som underviser?

Som underviser står du for at præsentere den struktur, der er for de kommende to gange med atletik som grundform. I forløbet bliver der, i lighed med dogmeatletikken, 3 stationer – én til hvert hovedområde. På hver station vil der være to discipliner (se bagsiden) hvoraf du underviser i den ene og den anden kan/skal temaet selv arbejde med. Der er altså tre discipliner, du står for i løbet af de kommende to lektioner – 2 discipliner i lektion 3, 1 i lektion 4, hvor der også skal være tid til at teamet opfinder en disciplin selv.

Teamet må her gerne dele sig op – men skal så have tid sidst i lektionerne til at hjælpe og instruere hinanden i de enkelte discipliner. Eftersom der er tale om atletik som grundform kan der anvendes forskellige former for redskaber – men der forsøges at sætte fokus på atletikkens discipliner rent teknisk – altså korrekt stød i kuglestød, korrekt arm i spydkast, rigtige afsætsben i højdespring osv.

Til Team OL har du ligeledes ansvaret for at lave nogle discipliner der kan supplere de discipliner som de enkelte teams kommer med (brug evt. de muligheder, der er opstillet på bagsiden af lektion 5 & 6).

Hvad gør eleverne?

Eleverne vælger i teamet, hvem der går til hvilke discipliner – man må gerne, hvis man kan nå det, afprøve alle, men en fordeling på de lærer-instruerede discipliner er en god ide. Eleverne tager løbende video af hinanden for at se, hvordan de teknisk udfører øvelserne.

De stationer hvor der ikke er lærer på, er det teamets opgave at hjælpe hinanden til at blive bedre til disciplinen.

Teamet skal ligeledes i løbet af lektionerne overveje og samtale om, og sidst i lektion 4 udvælge og udvikle, en disciplin der skal indgå og dystes i dystes til Team OL (se mere på bagsiden).

Indhold	Form/metode
Løbestation	Lærerinstrueret disciplin: Sprint Selvinstruerede disciplin: Cross/hækkeløb • Se forslag på næste sider
Kastestation	Lærerinstrueret disciplin: Spydkast Selvinstruerede disciplin: Kuglestød • Se forslag på næste sider
Springestation	Lærerinstrueret disciplin: Højdespring Selvinstruerede disciplin: Længdespring • Se forslag på næste sider

Bagside til lektion 3 & 4
– illustrationer og modeller

Supplement til undervisningen

Til lektion 3 + 4 er det oplagt at tilføje yderligere fra fælles mål til forløbet (se indledende fælles mål boks).

Der er to områder du selv, med inspiration herfra, kan føje til undervisningen.

Første område er fra kompetenceområdet krop træning og trivsel og omhandler pulsmålinger.

Andet område er fra kompetenceområdet Alsidig idrætsudøvelse og omhandler IKT og brug af video til udvikling af egen-færdigheder - gennem teamet.

AD1)

Hvad angår pulsmålinger så er der flere forskellige metoder der kan benyttes (her 3 metoder 1) beregning, 2) direkte måling, 3) ved hjælp af smartphone) – som du med fordel kan introducere for eleverne igennem de næste par undervisningsgange

1. Pulsudregning: $220 - \text{alder} = \text{maxpuls}$
2. Pulsudregning: $208 - (0.7 \times \text{alder}) = \text{maxpuls}$
3. Pulsudregning: $205 - (0.5 \times \text{alder}) = \text{maxpuls}$
4. Direkte med fingrene på håndled eller halspulsåre (inspiration [her](#))
5. Direkte ved hjælp af pulsar
6. Med din smartphone – jeg kan anbefale denne app (som kan måle ved hjælp af kamera på fingeren og med kamera ved ansigtsscanning): Apple: Cardiio (gratis) og Android: Runtastic Heart Rate Monitor (gratis).

AD2)

Vi anbefaler, at du kort introducerer eleverne til brug af app én "Ubersense" – den er gratis og virker på både Apple og Android enheder.

Det som app én kan er helt simpelt at optage videosekvens men giver dermed mulighed for langsom gengivelser (ved at scrolle), sætte markeringer ind i videoen (ved at pege) og sammenligne videoer (side ved side) – fx til et rigtig fint før/efter resultat.

Den er meget brugervenlig og tager ikke lang tid til at introducere – vi anbefaler, at du bruger 5-10 min af sidste dogme-atletiklektion til at introducere denne, og giver for som lektier, at man til næste gang (de der i teamet har telefoner) har afprøvet den derhjemme (se lektieseddel)

Se diverse tutorial videoer [her](#).

Udvikling af discipliner til Team OL

I teamet skal i udvikle en atletikdisciplin.

Disciplinen skal tage udgangspunkt i et af de tre områder fra atletikken – løb, spring, kast, men behøver ikke at ligne de rigtige discipliner fuldstændig. Dog skal der indgå korrekte teknikker fra atletikkens discipliner, som der har været arbejdet med i de første lektioner.

Beskriv således:

Hvad hedder disciplinen?

Hvor foregår det og hvad skal der bruges af rekvisitter?

Gerne en lille illustration/tegning.

Hvordan udfører man disciplinen og hvilke teknikker fra atletikken indgår heri?

Hvor mange fra teamet skal deltage – 2-3-4 alle?

Hvordan måler man i disciplinen – meter, tid, ?

Eksempel - kassespring

Hvor og rekvisitter:

Ved sandkassen i skolegården – en trækasse/plint-top.



Hvordan:

Spring så langt du kan med max 5 meter tilløb og afsæt fra kassen – bageste markering tæller.

Man har 3 forsøg. Teknik: fokus på at løfte sving-benet højt op og "løbe" i luften.

Hvem: 2 fra teamet – én dreng og én pige

Mål: Man måler i meter og tager gennemsnittet af drengens og pigens bedste forsøg:

Jacob	Anna
2,65	1,90
2,70	1,80
2,68	2,55

Lektieseddel til idræt

Til næste gang skal du gennemgå nedenstående punkter, så du er klar til i teamet at optage og gennemse små videosekvenser. Så I som team kan forbedre jeres tekniske færdigheder i de udvalgte atletikdiscipliner. I teamet har I allerede aftalt hvem der har mulighed for at bruge telefon eller ipad til dette i undervisningen.

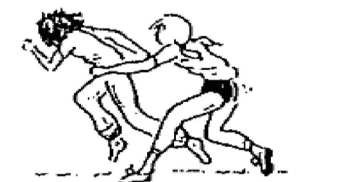
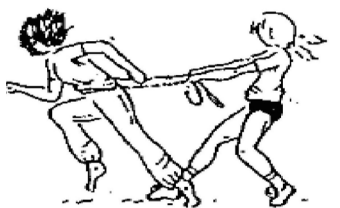
1. Hent app'en "Ubersense"
2. Opret dig som bruger – brug "coach"
3. Sign up med navn, email (har du ikke dette så hør dine forældre om de har en mail der kan bruges), password og primære sport
4. Prøv at optage et lille videoklip ved at trykke på den røde knap – sluk samme sted
5. Nu hopper video ned i venstre hjørne – tryk på den
6. Du behøver ikke udfylde noget på næste skærm – tryk bare på videoen igen (øverste venstre hjørne nu)
7. Nu kan du afspille (tryk play) eller fx selv scrolle frem og tilbage nederst
8. Prøv at trykke på knappen øverst hvor der er et lille play-symbol
9. Tryk på "record a new video" og optag en ny video af det samme som før
10. Nu kan du sammenligne de to optagelser
11. Leg gerne videre med app'en

Mvh

Inspiration til lærer-stationer

Sprint

Sprint – fokus på starten og kroppens hældning

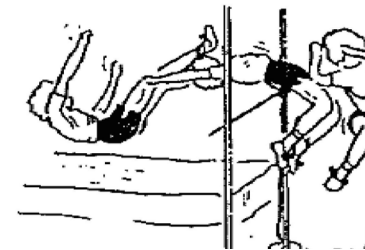
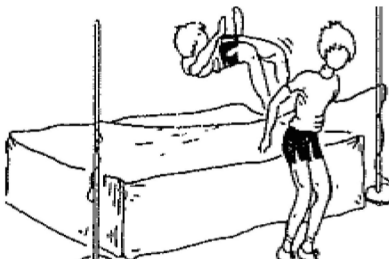
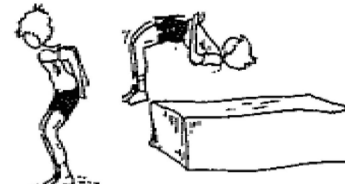
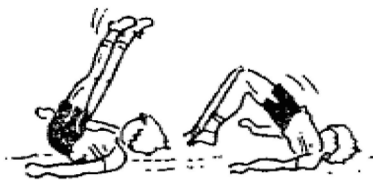


Individuelle startformer

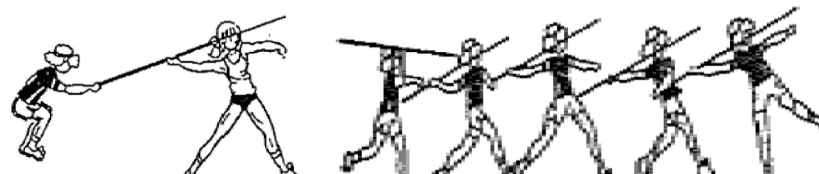
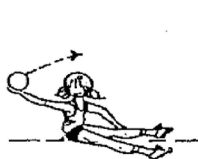
- Stående faldstart med strakt krop.
- Faldstart fra et ben. Fat om ankelen. Pres knæet mod brystet.
- Faldstart fra gangstående.
- Med et sjippetov ydes der modstand mod partneres fremadgående bevægelse. Sjippetorvet placeres omkring hoftelæddet.
- Evt. fatning omkring partnerens hofte.



Højdespring



Spydkast



Korte, gode videns- og inspirations-videoer om og med børn.

How to jump
• kids:



How to run
• kids:

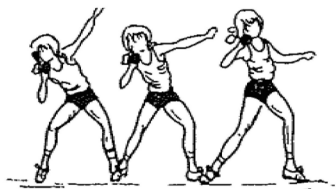


How to throw
• kids

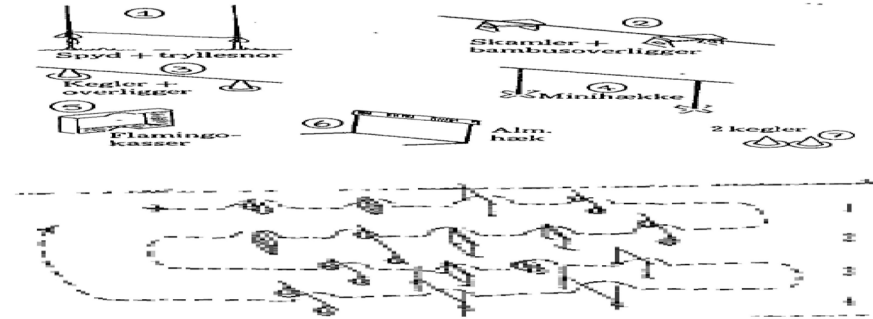


Inspiration til elev-stationer

Kuglestød



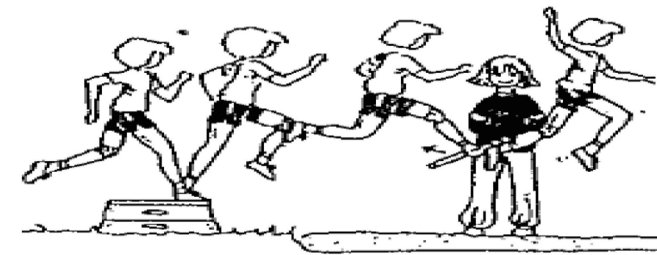
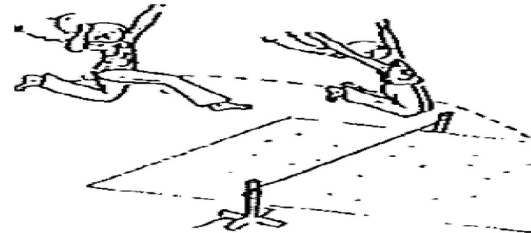
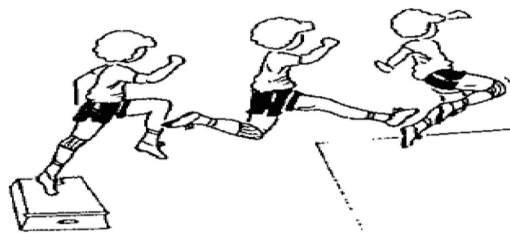
Cross/hækkeløb



Starten plus løbet til 1. hæk



Længdespring



Læringsmål

Eleverne kan instruere og formidle egne discipliner til øvrige teams.

Eleverne kan udføre discipliner med tilnærmet teknisk korrekt udførelse.

Eleverne skal vurdere teamets styrker i fht de enkelte discipliner.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne instruerer i teams deres selvudviklede discipliner. Eleverne udfører discipliner med tilnærmet korrekt teknik fra atletikkens discipliner. Teamet aftaler og viser samarbejdsevne i discipliner.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 5(6) – ”Team OL”

Hvad gør du som underviser?

Der skal dystes i ”team OL” – i de discipliner som de enkelte teams har udvalgt til OL. Hver team er sammen og det er teamets samlede resultater der tæller. I hver disciplin stiller hvert team med lige mange deltagere – alle teamets deltagere skal deltage i min 3 discipliner.

Resultaterne føres ind i resultatskema (se bagsiden) og afleveres til dig som underviser efter sidste disciplin – resultater offentliggøres efter eget ønske og efter egen ide.

Hvad gør eleverne

Eleverne stiller til hver disciplin med 2-4 deltagere og har i kast og spring discipliner max 3 forsøg – hvoraf det bedste tæller.

Teamets øvrige deltagere hepper, rådgiver og giver fifs til de deltagende fra teamet.

Indhold	Form/metode
Kort oplæg omkring dagens program og udlever scorekort.	Læreren fortæller og uddeler opgaver til teams.
Opsætning af forskellige discipliner rundt omkring på det aftalte område.	Hvert team stiller deres to discipliner op og ligger en disciplinbeskrivelse så alle ved hvad der skal gøres. (se eksempel på bagsiden).
Teamet går rundt og tester og udfører de enkelte discipliner.	Teamet går/løber rundt til alle discipliner og afprøver disciplinen og noterer på deres papir hvad resultatet blev og hvem der udførte disciplinen.
Papirer afleveres til underviseren og der samles afsluttende og evalueres på dagen og forløbet.	

Disciplin/Team	Team XX
Disciplin 1 – kassespring	Hvem fra teamet: Jakob & Anna Resultat: 2,63 meter
Disciplin 2 - indkast	Hvem fra teamet: Alle Resultat: 60 meter
Disciplin 3 – forhindrings-stafetløb	Hvem fra teamet: Alle Resultat: 2:23
Disciplin 4	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 5	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 6	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 7	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 8	Hvem fra teamet: Resultat:

Forhindrings-stafetløb

Hvor og rekvisitter:

Rundt om legepladsen – forhindringer på legepladsen + en depeche (pind/ærtepose/rullet avis).

Hvordan:

Stafetløb rundt på "banen" – hop over snor, zigzag mellem gynger – aflever depeche til næste i teamet.

Teknik: fokus på korrekt aflevering af depeche herunder afleveringszone, hvor depechen gives videre.



Hvem: Alle på teamet løber én runde!

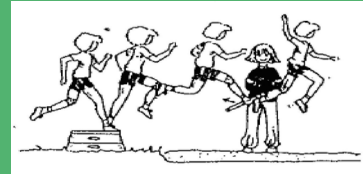
Mål: Sekunder samlet

Team XX – antal	Resultat i minutter:sekunder
3 piger – 2 drenge	2 min 23 sek.

Kassespring

Hvor og rekvisitter:

Ved sandkassen i skolegården – en trækasse/plint-top.



Hvordan:

Spring så langt du kan med max 5 meter tilløb og afsæt fra kassen – bageste markering tæller. Man har 3 forsøg. Teknik: fokus på at løfte sving-benet højt op og "løbe" i luften.

Hvem: 2 fra teamet – én dreng og én pige

Mål: Man måler i meter og tager gennemsnittet af drengens og pigens bedste forsøg:

Jacob	Anna
2,65	1,90
2,70	1,80
2,68	2,55

Bedste samlede resultat: $(2,70+2,55)/2 = 2,63$

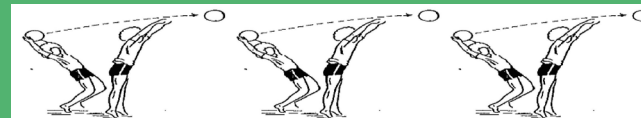
Indkast

Hvor og rekvisitter:

På den lange græsplæne – fodbolde – kegler opstilles for hver 10 meter.

Hvordan:

Lav et stående indkast med bolden – næste i teamet kaster hvor bolden er landet – fortsæt til alle i teamet har kastet. Teknik: Fokus på at kraften ikke kun kommer fra armene - men "bygges op" fra fødder, gennem hofter og ud i armene



Hvem: Alle på teamet kaster én gang!

Mål: 1 meter – den 10 meter keglemarkering man har passeret noteres i papiret.

Team XX – antal	Antal kegler passeret	Resultat
3 piger – 2 drenge	6	60

