



AKTIVITETERNE

Aktivitetsbeskrivelser for de fem aktiviteter
for henholdsvis 0.-1. klasse og 2.-3. klasse.

Den hurtige - blindestafet med makker

Kaste Challenge

Kravle Challenge

Scorings Challenge

Speedbounce Challenge

Ballon Challenge

Den gående - Trillebør Relay

Panda/krabbe Challenge

Scorings Challenge

Sjippe Challenge



De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 0.-1. klasserne til Skole OL for indskolingen 2025.

Den hurtige - blindestafet med makker

Side
1-2

Kaste Challenge

Side
3-4

Kravle Challenge

Side
5-6

Scorings Challenge

Side
7-8

Speedbounce Challenge

Side
9-10



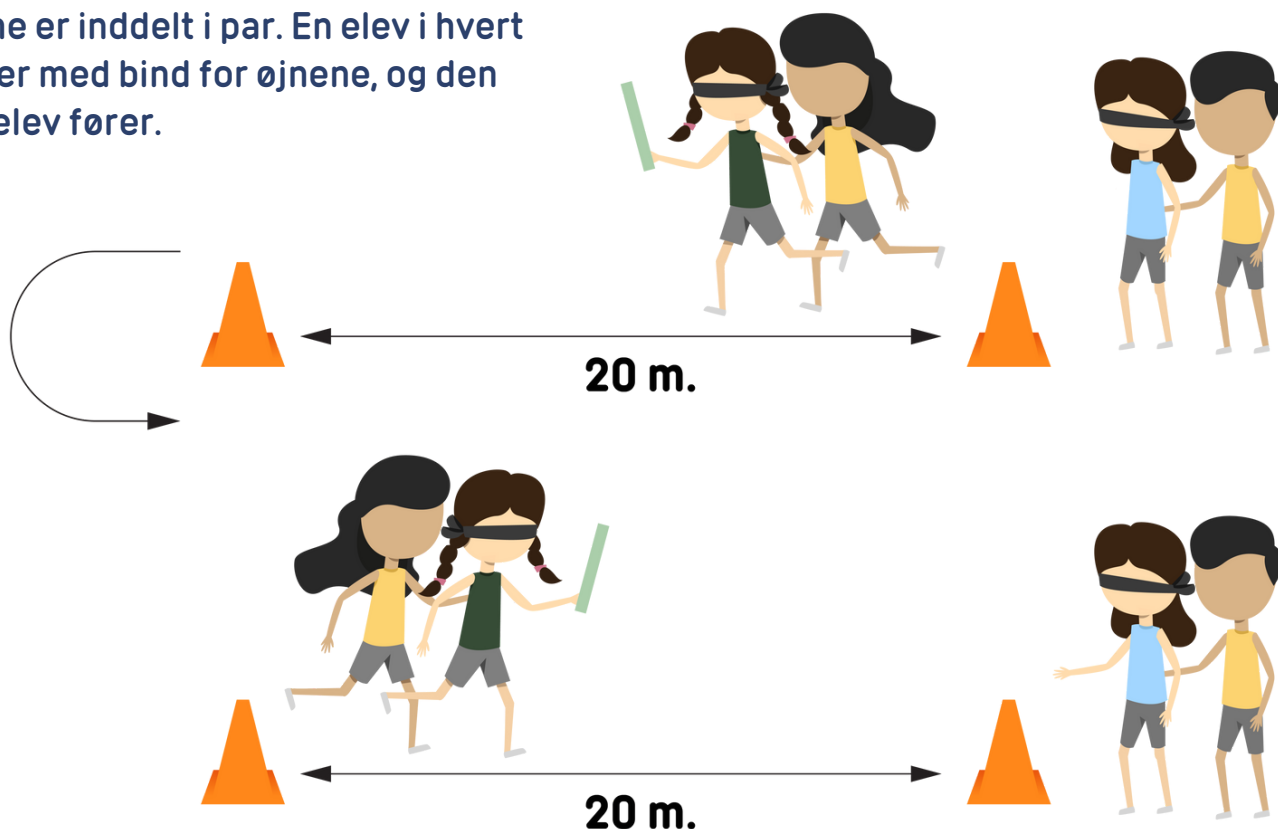
SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- Depeche (stafetpind)
- Stopur
- 20 stk. bind til øjnene
- Kegler
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 3-4 bolde (fx skumbolde)
- 5 fodbolde og 5 tennisbolde
- 1 håndboldmål
- Sjippetov eller kridt
- Evt. en skærm til at vise aktivitetsvideoerne til eleverne.

DEN HURTIGE - BLINDESTAFET MED MAKKER

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

“Den hurtige” er en blindestafet, hvor eleverne er inddelt i par. En elev i hvert par løber med bind for øjnene, og den anden elev fører.



UDSTYR

- Depeche (stafetpind)
- Stopur
- 20 stk. bind til øjnene
- Kegler



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres "Den hurtige"?

Opstilling af bane

Start med at sætte banen op. To kegler placeres med 20 meters mellemrum. Der skal løbes 40 meter.

Selve konkurrencen

Din klasse stiller sig klar i par bag den ene kegle. 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 banen 20 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. Vi anbefaler at hver elev, der skal løbe med bind for øjnene har deres egen maske eller lignende.

Når startskuddet lyder, startes tiden, og det første par løber sammen ned til keglen og tilbage til det andet par, hvor de "skifter". 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. I det første par tager eleven bindet fra øjnene og overdrager det til næste par i rækken.

Vi opfordrer til, at alle elever deltager. 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.

Hint: Hvordan er det nemmest at overdrage depechen til én, man løber imod? Er der en måde at holde depechen på, så det er nemmere både at aflevere og modtage den på? Og hvordan kommunikerer og hjælper man bedst muligt én, der ikke kan se?

Det samlede resultat

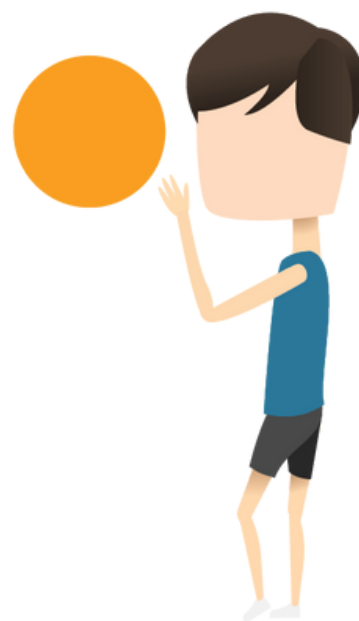
Tiden stopper, når der er løbet 20 ture.



KASTE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor langt tør I kaste og gribe til hinanden? Eleverne skal to og to kaste en bold til hinanden samtidig med, at de bevæger sig fra kegle til kegle.



UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (ca. 6-8 stk.)
- 1 bold pr. bane (ca. 3-4 stk.)
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Timing



Præcision

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Kaste Challenge?

Inddeling af hold

Klassen opdeles i hold med 6-8 elever pr. hold.

Opstilling af baner

Der opstilles en keglebane pr. hold, bestående af en start kegle og en retur-kegle. Der skal være 20 meter i mellem de to kegler. Banen kan med fordel opstilles udendørs, hvis i ikke har adgang til 20 meter sammenhængende indendørs.

Selve konkurrencen

Eleverne skal sammen to og to løbe mens de griber og derefter kaster bolden til hinanden hele vejen ned til retur-keglen og tilbage igen. De to elever skiftes til at løbe baglæns.

På startsignalet, løber personen uden bolden baglæns afsted. Personen med bolden må ikke bevæge sig, før makkeren har grebet bolden.

Der må kun løbes baglæns, når man bevæger sig. Så snart makkeren har grebet bolden, må man løbe baglæns ned forbi sin makker. På den måde forsætter makkerparret ned forbi retur-keglen. Gribes bolden ikke, skal griberen løbe tilbage med bolden til kasteren. Hvorefter der kan forsøges igen.

Begge skal have grebet bolden på den anden side af retur-keglen, inden hjemturen må påbegyndes.

Når bolden er grebet på den anden side af startkeglen, afleveres bolden til det næste makkerpar. Det nye makkerpar må først starte deres tur, når begge fra det foregående makkerpar er kommet forbi startkeglen.

Holdet skal 10 gange frem og tilbage før tiden stopper.

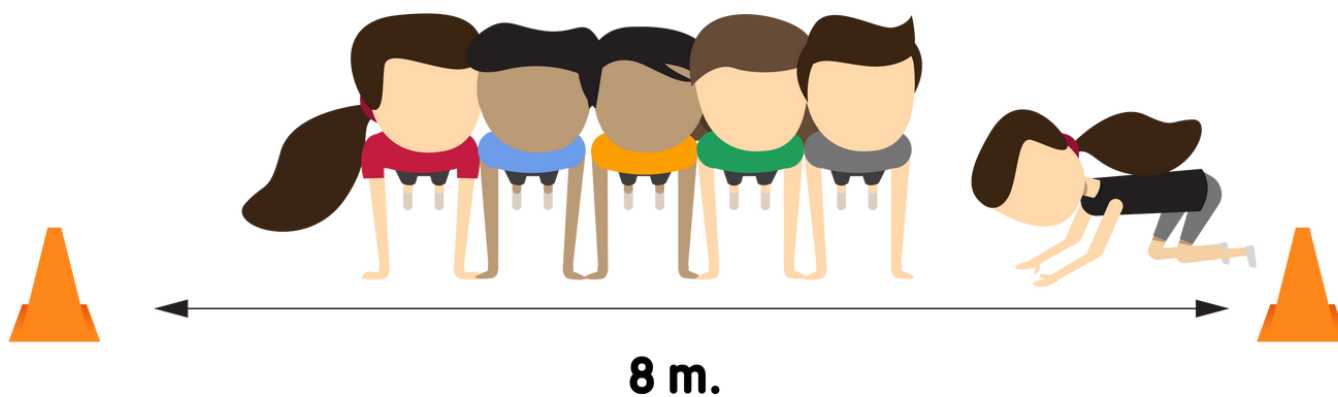
Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart de har taget 10 omgange frem og tilbage. Klassens to bedste holds tider lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.

KRAVLE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor hurtigt kan jeres klasse kravle under hinanden?



UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (ca. 6-8 stk.)
- Stopure



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



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 m imellem de to kegler.

Selve konkurrencen

Hvert hold stiller sig klar bag hver deres startkegle. På startsignalet, lægger første elev sig ned langs startlinjen i en planke på hænder, 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 så deres lillefingre rør 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 stillet sig op, skal den første elev kravle under de andre og stille sig op igen, på den måde forsætter holdet indtil de er kommet forbi målkeglen.

Tiden stopper når alle er kravlet under eleven som står placeret forbi målkeglen.

Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart hele holdet er kommet forbi målkeglen.

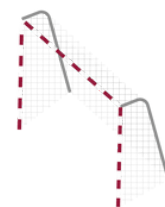
Klassens tre bedste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.



SCORINGS CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor mange scoringer kan
jeres klasse nå?



20 m.



UDSTYR

- 5 fodbolde
- 5 tennisbolde
- 2 kegler
- 1 håndboldmål



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Præcision



Kommunikation



Hurtighed

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Scorings Challenge?

Inddeling af hold og opstilling

Klassen stilles op i 5 rækker 20m væk fra et håndboldmål, fx bag midterlinjen på en håndboldbane. Her får klassen udleveret 10 bolde, 5 fodbolde og 5 tennisbolde. Én fodbold og én tennisbold pr. række.

Selve konkurrencen

Når startsignalet lyder, kaster, skyder, sparker eller triller de første elever i hver række de 10 bolde ned imod målet. Så snart alle bolde er sendt afsted, siger læreren "LØB", hvorefter eleverne løber ned og henter deres bold igen. Herefter løber de tilbage og giver boldene til de næste 10 elever, som står klar bag linjen. Først når alle bolde er kommet retur siger læreren "SKYD", herefter må de 10 bolde sendes afsted igen. Sådan fortsætter I indtil tiden er gået.

Eleverne vælger selv hvordan boldene sendes afsted imod målet.

Hint: Få eleverne til at hjælpe med at tælle højt, hver gang der bliver scoret. Det er svært nok at holde styr på om boldene er sendt afsted og kommet retur.

Det samlede resultat

Det totale antal scoringer, som klassen har opnået på 5 min. er klassens samlede resultat.



SPEEDBOUNCE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor mange hop kan klassen nå på 4 minutter?



UDSTYR

- 1 kegle pr. hold (ca. 5-6 stk.)
- 1 streg (kridt) eller snor (sjippetov) pr. hold.
- 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 opdeles 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 en kegle ud for hvert hold. 1 meter fra keglen tegnes en streg eller lægges en snor, som holdet skal hoppe over.

Selve konkurrencen

Eleverne skal skiftevis hoppe med samlede ben fra side til side over strengen eller snoren. Hver gang eleverne kommer tilbage til start stedet tæller det et point.

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.

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.

Når I skal skifte, skal den elev, der er i gang med at hoppe stoppe ved start stedet, og den nye hopper skal starte fra samme sted.

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 hver gruppes højeste antal sammenhængende hop. De tre bedste gruppers resultater lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.



De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 2.-3. klasserne til Skole OL for indskoling 2025.

Ballon Challenge

Side
1-2

Den gående - Trillebør Relay

Side
3-4

Panda/krabbe Challenge

Side
5-6

Scorings Challenge

Side
7-8

Sjippe Challenge

Side
9-10



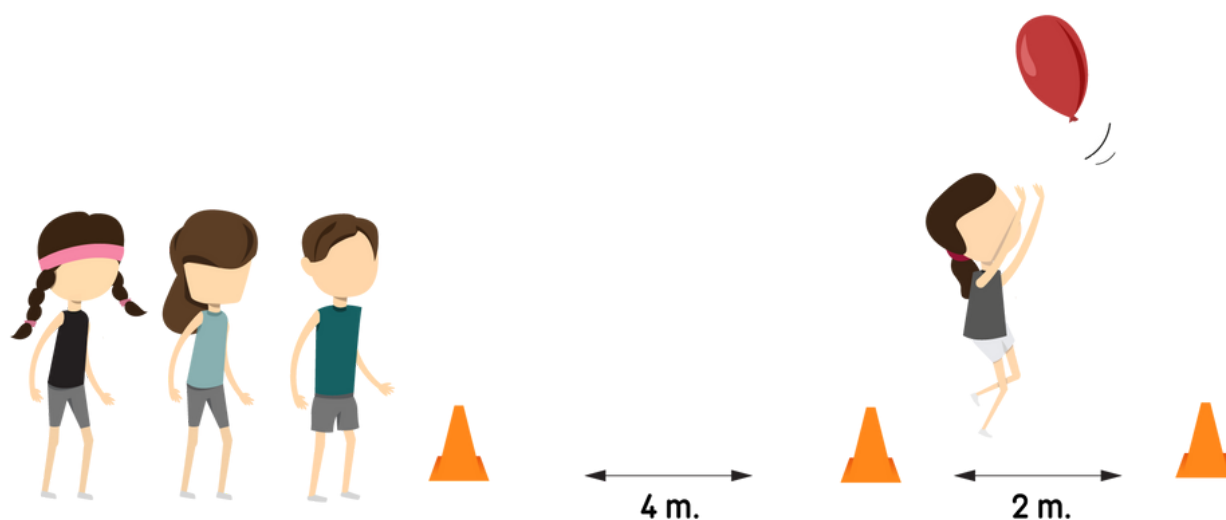
SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- 4 balloner
- 2 stopure
- Kegler
- 2 rullemåtter el.lign.
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 5 fodbolde og 5 tennisbolde
- 1 håndboldmål
- 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

- 4 balloner
- Kegler
- 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 grupper 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. Hver gruppe stilles op på en række bag en startkegle. 3 meter foran keglen har hver gruppe et 2 x 2 meter felt, hvor de skal holde en ballon i luften.

[De 4 meter, som nævnes i videoen er ikke tiltænkt denne målgruppe].

Selve konkurrencen

Eleverne i grupperne skal holde ballonen i luften ved skiftevis at slå ballonen op i luften. Konkurrencen går ud på, at grupperne 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. De 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 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: Det kan være svært at holde styr på 4 holds berøringer på samme tid. Få evt. eleverne til at tælle højt. Og få dem til at skrive det ned undervejs, evt. i forbindelse med et afbrudt forsøg, hvor der skal tælles forfra.

Det samlede resultat

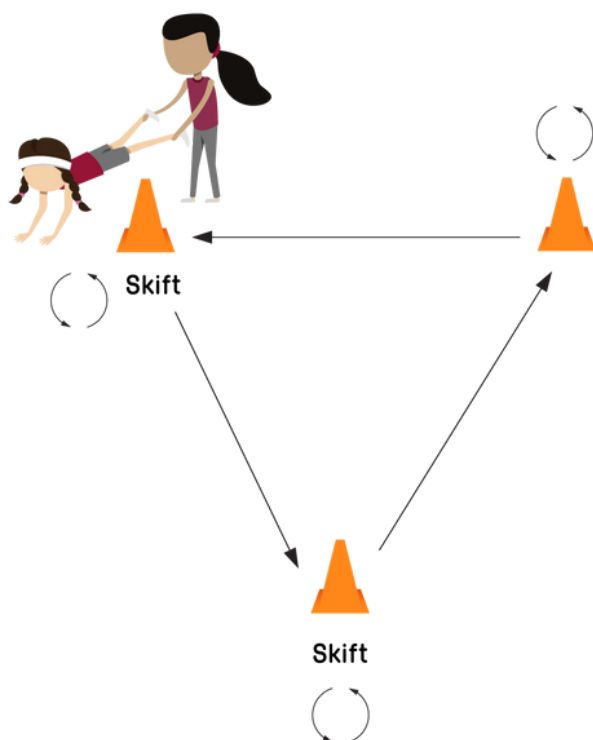
Efter 5 minutter noteres hver gruppes højeste antal sammenhængende berøringer. De fire gruppers resultater lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.



DEN GÅENDE - TRILLEBØR RELAY

Skole OL for indskolingen
2.-3. klasse

Hvor hurtig er din klasse til at køre trillebør? Fuld fart frem.
Eleverne skal så hurtigt som muligt gennemføre en
trillebørstafet.



UDSTYR

- 6 kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



Balance



Udholdenhed

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Den gående - Trillebør Relay?

Inddeling af hold

Klassen inddeles i to grupper.

Vi opfordrer til, at grupperne består af både drenge og piger.

Opstilling af baner

Der laves to ens baner. Banerne stilles op med kegler som en trekant, hvor der er 5 m mellem hver kegle.

Selve konkurrencen

Grupperne stiller sig klar i par i en række ved en af keglerne. Parrene aftaler hvem der starter med at være trillebør og hvem der starter med at være fører. Det er tilladt at have to der holder/løfter benene (et hver). Der holdes/løftes over knæet på "trillebøren".

Brug kommandoen "på pladserne", "Set", "GO"

"På pladserne": De første to fra hver gruppe stiller sig klar ved første kegle, én foran og én bagved. Den forreste lægger sig ned på maven.

"Set": Den forreste går op på strakte arme. Den bagerste løfter benene på makkeren, så de nu står klar med en trillebør.

"GO": Tiden startes og det første par skal nu gå trekanten rundt i trillebør.

Ud for hver kegle de passerer skal de skifte position, så de begge får lov til at "styre" trillebøren. Det betyder, at den der starter som trillebør, skal være trillebør to gange og den der starter som fører, skal være trillebør en gang. Det næste par starter, så snart det første par er kommet hele trekanten rundt. Sådan fortsættes 10 omgange.

Hint: Kan der være forskel på, om trillebør-føreren løfter ved anklerne eller ved knæet på sin trillebør?

Det samlede resultat

Tiden stoppes for hver gruppe, så snart de har taget 10 omgange.

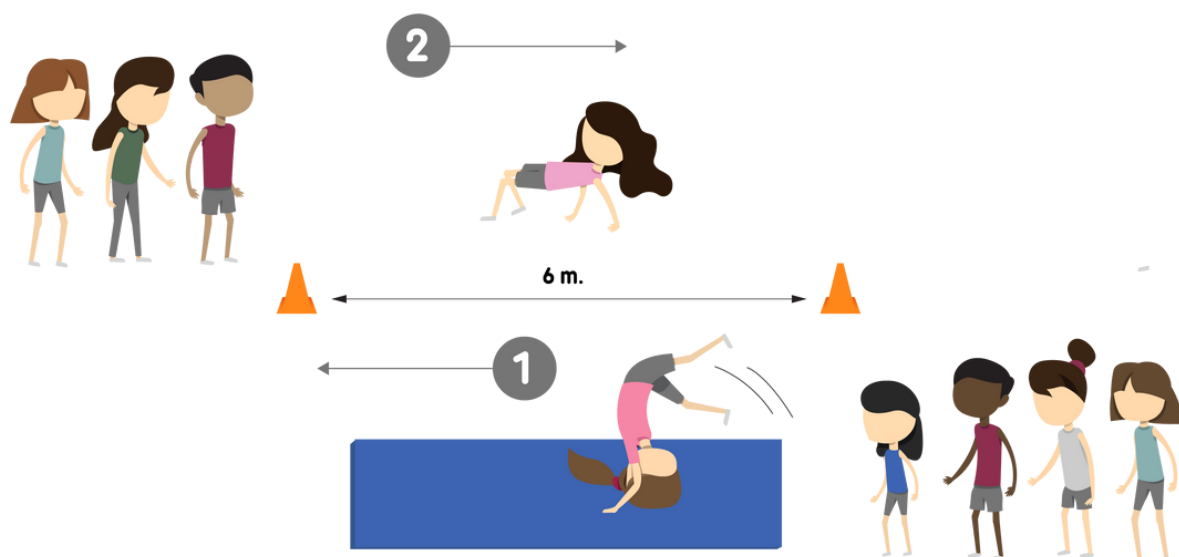
De to gruppers tider lægges herefter sammen.



PANDA/KRABBE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
2.-3. klasse

Hvor hurtigt kan I bevæge jer som en panda (kolbøtter) og en krabbe (krabbegang)?



UDSTYR

- 4 kegler
- 2 rullemåtter
- 2 stopure



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Balance

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 to ens baner. Hver bane består af to kegler med 6 m imellem de to kegler.

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

Selve konkurrencen

Hvert hold fordeler sig ud til hver af de to baner. 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 eleven der står forrest i den række begynde at gå krabbegang tilbage. Når eleven, der går krabbegang kommer forbi keglen ved den første gruppe tæller det som én omgang, hvorefter den næste elev i rækken må starte på en ny omgang. Holdet skal altså have 10 omgange 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 herefter sammen og du har nu klassens samlede resultat.



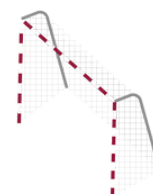
SCORINGS CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
2.-3. klasse

Hvor mange scoringer kan jeres klasse nå?



20 m.



UDSTYR

- 5 fodbolde
- 5 tennisbolde
- 2 kegler
- 1 håndboldmål



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Præcision



Hurtighed



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Scorings Challenge?

Inddeling af hold og opstilling

Klassen stilles op i 5 rækker 20m væk fra et håndboldmål, fx bag midterlinjen på en håndboldbane. Her får klassen udleveret 10 bolde, 5 fodbolde og 5 tennisbolde. Én fodbold og én tennisbold pr. række.

Selve konkurrencen

Når startsignalet lyder, kaster, skyder, sparker eller triller de første elever i hver række de 10 bolde ned imod målet. Så snart alle bolde er sendt afsted, siger læreren "LØB", hvorefter eleverne løber ned og henter deres bold igen. Herefter løber de tilbage og giver boldene til de næste 10 elever, som står klar bag linjen. Først når alle bolde er kommet retur siger læreren "SKYD", herefter må de 10 bolde sendes afsted igen. Sådan fortsætter I indtil tiden er gået.

Eleverne vælger selv, hvordan boldene sendes afsted imod målet.

Hint: Få eleverne til at hjælpe med at tælle højt, hver gang der bliver scoret. Det er svært nok at holde styr på om boldene er sendt afsted og kommet retur.

Det samlede resultat

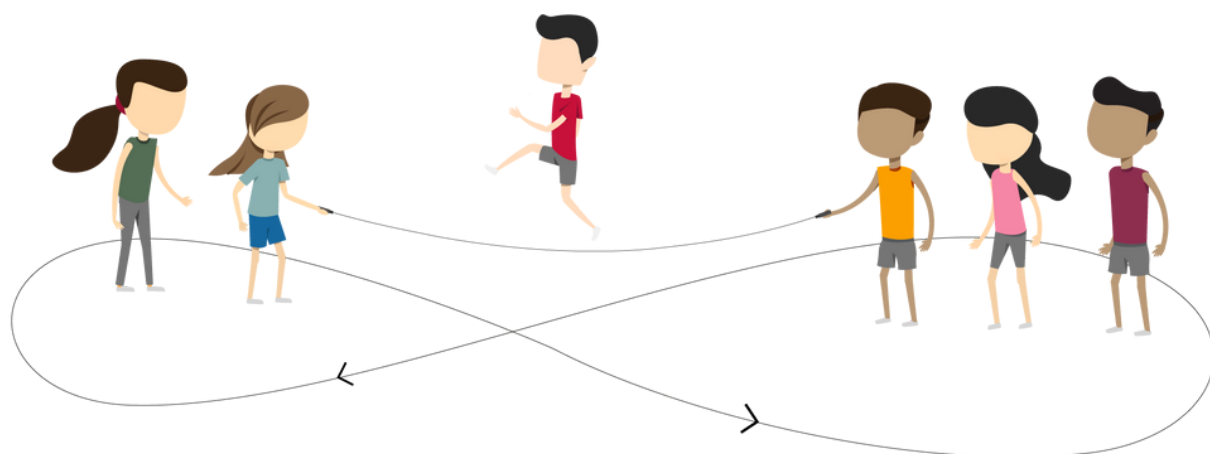
Det totale antal scoringer, som klassen har opnået på 5 min. er klassens samlede resultat.



SJIPPE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
2.-3. klasse

Hvor mange gange kan jeres klasse komme igennem
sjippebuetovet på 5 minutter? En gammel og elsket kending.
Her skal der sjippes.



UDSTYR

- 2 sjippebuetov
- 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 to grupper. Begge grupper gennemfører konkurrencen.

Selve konkurrencen

Hver gruppe udvælger to personer til at svinge gruppens sjippetov.

Resten af gruppen stiller sig i kø på højre side af den ene, som svinger tovet.

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.

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

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.

Hint: Brug evt. et stykke papir til at sætte streger på for hver elev, der kommer igennem tovet.

Det samlede resultat

Tiden stoppes efter 5 minutter. Her tælles antallet af gange, eleverne har hoppet igennem sjippebuetovet. De to gruppers resultater lægges sammen og du har nu klassens samlede resultat.

