



AKTIVITETERNE

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

Blindestafet Challenge

Vaskemaskine Challenge

Ny!

Kravle Challenge

Kastekæden Challenge

Ny!

Speedbounce Challenge

Ballon Challenge

Larveløb Challenge

Ny!

Panda/krabbe Challenge

Kartoffelkast Challenge

Ny!

Sjippe Challenge

De fem aktiviteter

Beskrivelser og videoer af de fem aktiviteter, som udgør konkurrencen for 0.-1. klasserne til Skole OL for indskoling 2026.

Blindestafet Challenge

Side
1-2

Vaskemaskine Challenge

Ny!

Side
3-4

Kravle Challenge

Side
5-6

Kastekæden Challenge

Ny!

Side
7-8

Speedbounce Challenge

Side
9-10



SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- 2 depecher (stafetpinde)
- Stopur
- 4 stk. bind til øjnene
- Kegler
- Evt. papir og blyant til at notere point.
- 3-5 skumbolde
- 4-6 sjippetove eller kridt
- Evt. en skærm til at vise aktivitetsvideoerne til eleverne.

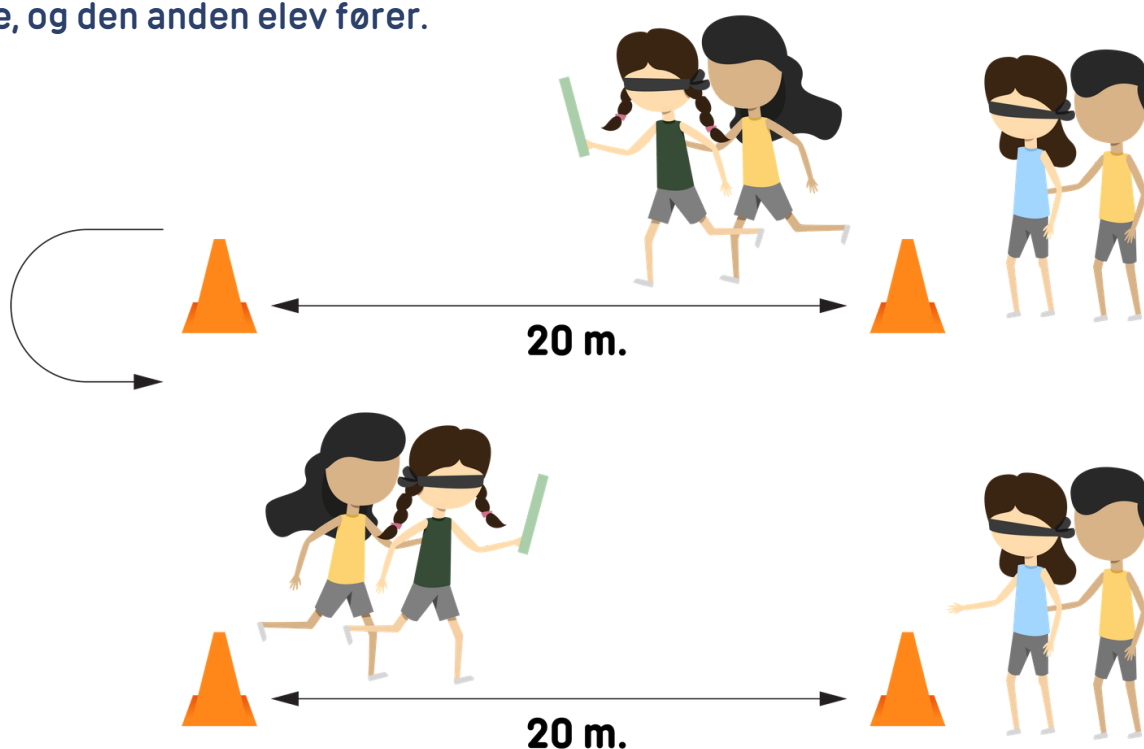
BLINDESTAFET CHALLENGE



SKOLE OL

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Til blindestafet er eleverne inddelt i par.
En elev i hvert par løber med bind for
øjnene, og den anden elev fører.



UDSTYR

- 2 depecher (stafetpind)
- 4 stk. bind til øjnene
- 4 kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Blindestafet Challenge?

Inddeling af hold

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

Opstilling af baner

Hvert hold får en bane som består af 2 kegler med 20 meters afstand. Der skal løbes 40 meter - frem og tilbage.

Selve konkurrencen

Begge hold stiller sig parat i par bag hver af de to startkegler. 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 hvert holds bane 10 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.

Når starten lyder, løber det første par afsted - ned omkring keglen og tilbage til startkeglen, hvor de "skifter" med det næste par. 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, og den blinde overrækker øjenbindet til det næste par i rækken.

Hint: Hvordan er det nemmest at overdrage depechen til én, man løber imod? Og hvordan kommunikerer og hjælper man bedst muligt én, der ikke kan se?

Det samlede resultat

Tiden stopper for hvert hold, når holdet har løbet 10 ture. De to holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.

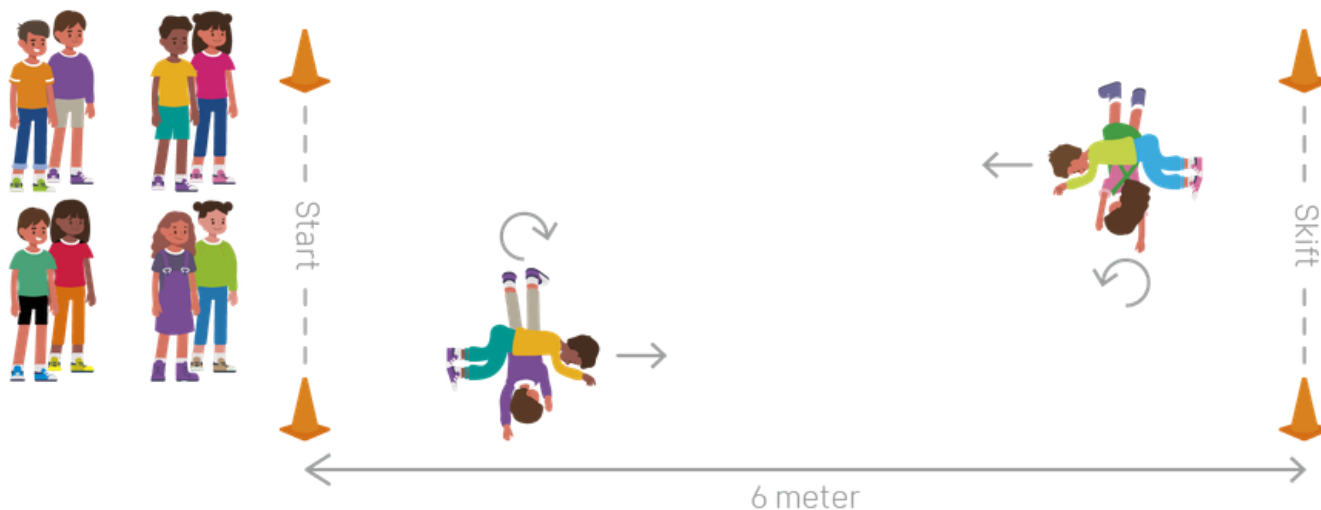


VASKEMASKINE CHALLENGE

ÅRETS NYE
Challenge

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Eleverne skal i par lave 'vaskemaskinen'. En elev ruller, mens den anden kravler over på hænder og fødder. Der skiftes roller halvvejs.



UDSTYR

- 4 kegler
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Balance



Kommunikation

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Vaskemaskine Challenge?

Inddeling af hold

Klassen inddeles i hold med 6-8 elever per hold. Vi opfordrer til, at holdene både består af drenge og piger. Hvert hold skal gennemføre 10 ture frem og tilbage, hvor parret bytter roller ved skiftestregen. I klasser, hvor det ikke kan gå op med lige antal, roterer eleverne makker efter hver tur.

Opstilling af baner

Markér både startstregen og skiftestregen med 2 kegler. Der skal være 6 meters mellemrum mellem de to streger. Der skal bruges god plads ved både start- og skiftestregen. I kan med fordel bruge yderstregerne på tværs af en badmintonbane – dette svarer til 6 meter.

Selve konkurrencen

Hvert hold stiller sig klar i par på en række bag startlinjen. Det første par fra hvert hold stiller klar til start ved, at den ene elev lægger sig på langs med startlinjen, mens den anden stiller sig på tværs over den liggende elev med hænder og fødder i gulvet. Fødderne skal være bag startstregen, mens hænderne er placeret foran.

Når starten lyder, skal parret samarbejde om at komme ned til skiftestregen. Den ene bevæger sig fremad på hænder og tåspidser, mens den anden ruller helt udstrakt under. Sådan bevæger parret sig ned til den anden markerede linje, hvor de to elever skifter roller. Når parret når tilbage til startstregen, stiller det næste par klar til start. Eleverne tæller højt for hver gang, de har gennemført en tur.

Hint: Det kan være en god ide at, den der kravler, hjælper med at holde en lige retning. Hav gerne et stykke papir og en blyant klar til hvert hold, så de kan holde styr på antal ture undervejs.

Det samlede resultat

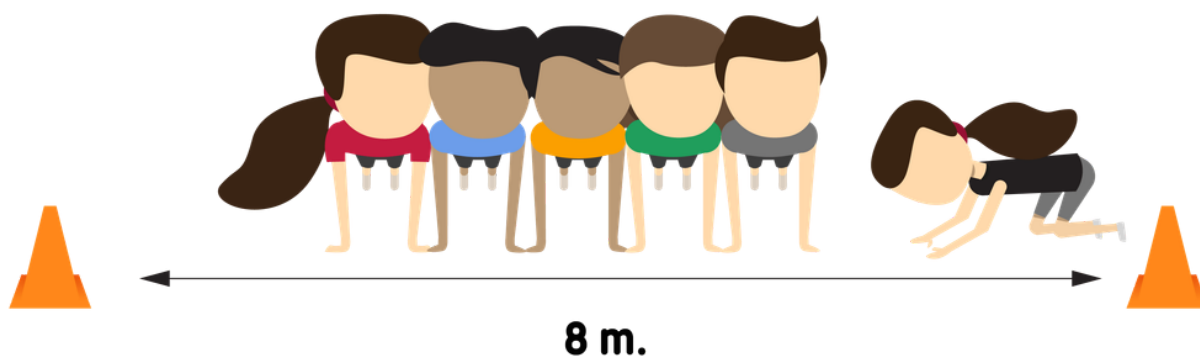
Tiden stoppes for hvert hold, når den 10. tur er gennemført. De to hurtigste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultatet.



KRAVLE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor hurtigt kan jeres klasse kravle under hinanden? I denne Challenge skal I teste jeres styrke i en plankeposition og jeres evne til at kravle.



UDSTYR

- 2 kegler pr. bane (2-8 stk.)
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Styrke



Kommunikation



Udholdenhed



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 meters afstand.

Selve konkurrencen

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

Hint: Denne Challenge kræver mange færdigheder - blandt andet styrke. Det kan derfor være en fordel at øve, hvordan man laver en god plankeposition. I kan også øve, hvordan man hurtigt kan kravle sig frem på maven.

Det samlede resultat

Tiden stoppes for hvert hold, så snart hele holdet er kommet forbi deres målkegle. Klassens tre hurtigste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.

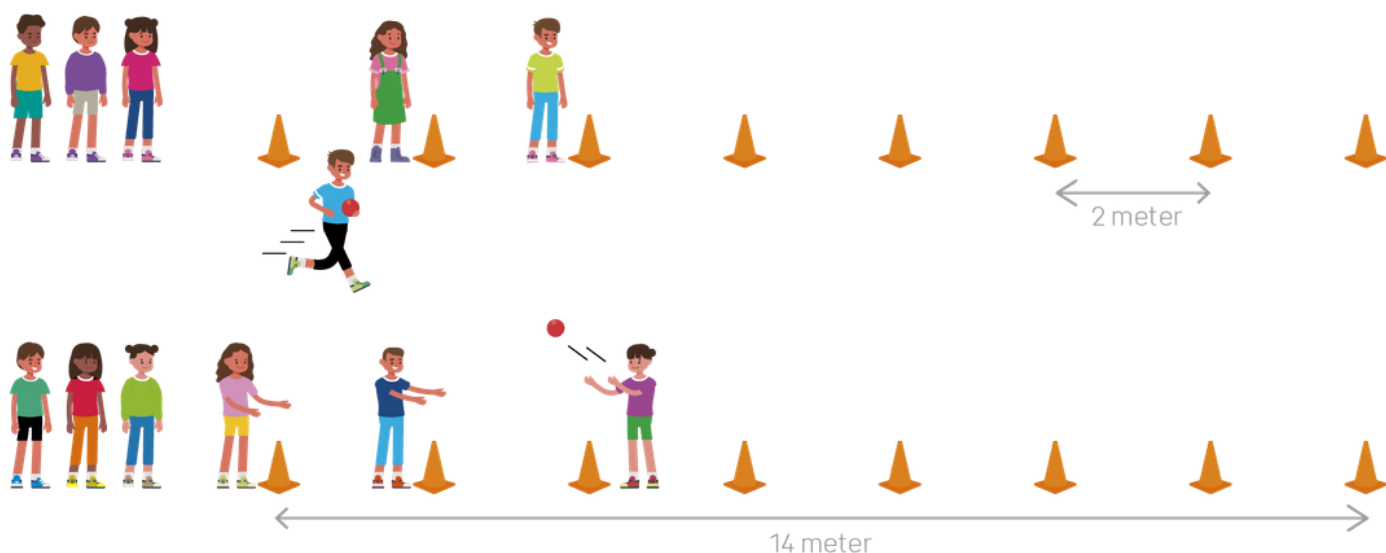


KASTEKÆDEN CHALLENGE

ÅRETS NYE
Challenge

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

I denne Challenge skal eleverne samarbejde om skiftevis at gribe, løbe og kaste - fra kegle til kegle.



UDSTYR

- 8 kegler pr. bane (8-40 stk.)
- 1 skumbold pr. bane (1-5 stk.)
- Stopur



FÆRDIGHEDSBADGES



Koordination



Hurtighed



Timing



Præcision

VIDEO MED INTRODUKTION TIL KONKURRENCEN

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



Hvordan gennemføres Kastekæden Challenge?

Inddeling af hold

Klassen opdeles i hold med 5-6 elever på hvert. Vi opfordrer til, at holdene både består af drenge og piger.

Opstilling af baner

Der skal bruges 8 kegler til hver bane. Keglerne opsættes på én lang række med hver 2 meters mellemrum, så banen i alt er 14 meter målt fra startkegle til målkegle.

Selve konkurrencen

Når tiden starter, løber første elev på hvert hold afsted med bolden i hænderne til første kegle, og kaster herfra bolden til næste elev ved start. Elev to løber nu ud til næste ledige kegle og kaster bolden til eleven ved forrige kegle, som så kaster den ind til næste elev ved start. Sådan fortsætter holdet indtil, alle elever er fordelt ved keglerne. Når der ikke er flere elever ved startkeglen, er det eleven, der står tættest på start, som løber til næste ledige kegle.

Hele holdet skal samles én efter én ved målkeglen. Når en elev når målkeglen, bliver eleven stående indtil resten af holdet er i mål.

Det er en god idé, at eleverne i mål giver plads til, at de resterende elever på holdet har plads til at komme i mål.

Hint: Hvad skal man være opmærksom på, når man skiftevis skal kaste og gribe til hinanden?

Det samlede resultat

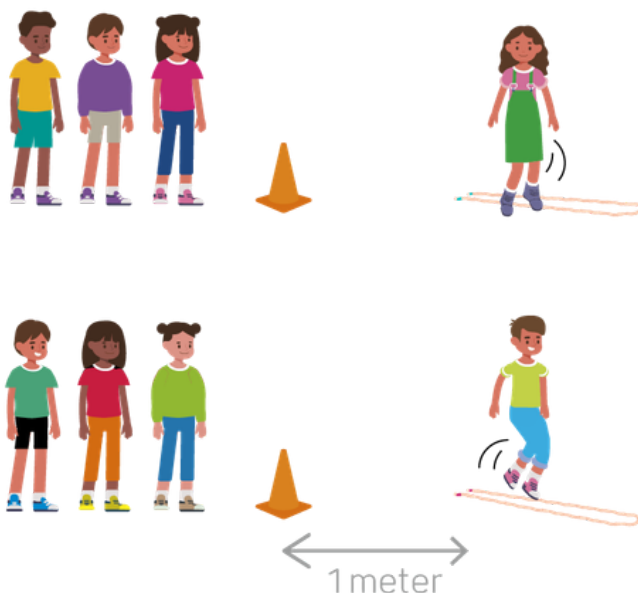
Tiden stoppes for hvert hold, når den sidste elev på holdet passerer målkeglen. De tre hurtigste holds tider udgør klassens samlede resultat.



SPEEDBOUNCE CHALLENGE

Skole OL for indskolingen
0.-1. klasse

Hvor mange hop kan klassen nå på 4 minutter?
Eleverne skal på skift hoppe fra side til side over et
tov, og sammen nå så mange hop som muligt.



UDSTYR

- 1 kegle pr. hold (5-6 stk.)
- 1 snor eller sjippetov pr. hold (5-6 stk.)
- 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 inddeles 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 1 kegle ud for hvert hold. 1 meter fra keglen lægges et tov eller en snor, som holdet skal hoppe over.

Selve konkurrencen

Hvert hold stiller klar på én række bag deres kegle. Når starten lyder, må den første elev gå frem til tovet og sætte i gang. Der skal hoppes to gange – frem og tilbage – før det tæller som 1 point. Pointet tæller, når eleven er tilbage på startstedet. Når I skal skifte, skal den elev, der er i gang med at hoppe, stoppe ved startstedet, og den nye hopper skal starte fra samme sted.

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.

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.

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 hvert holds højeste antal sammenhængende hop. De tre hold med flest antal point lægges sammen og udgør 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 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



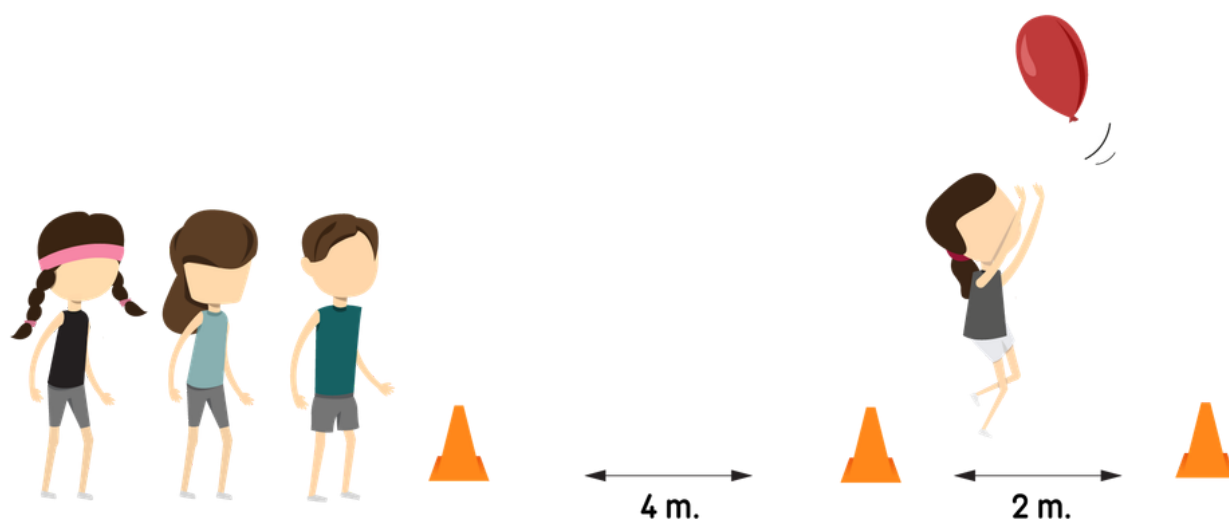
SAMLET Udstyrsliste til alle 5 aktiviteter

- 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

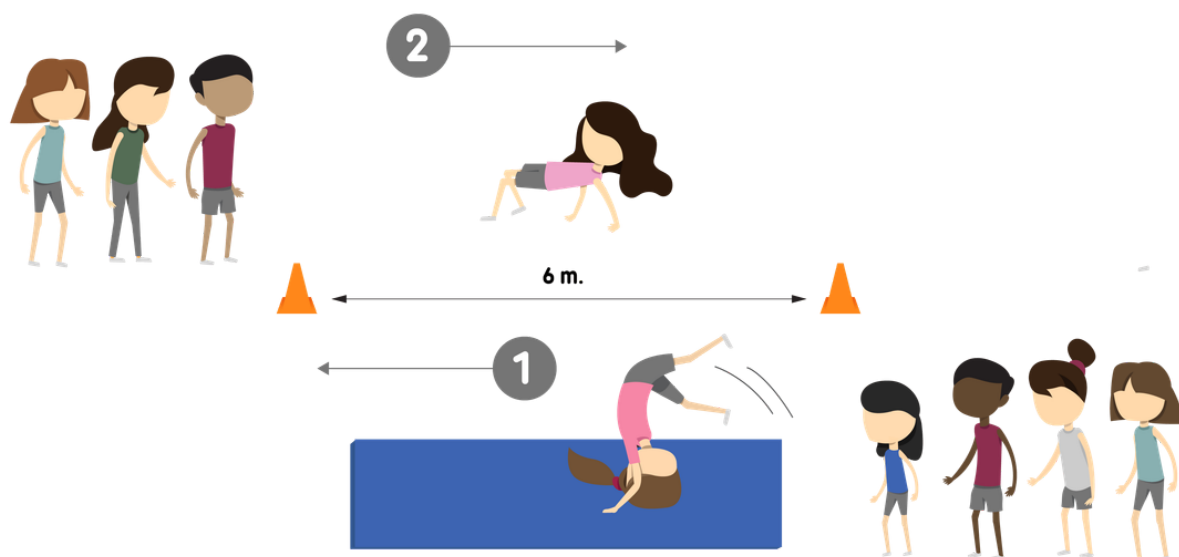
Tiden stoppes for hvert hold, når hele holdet er kommet forbi målkeglen. De to hurtigste holds tider lægges sammen og udgør klassens samlede resultat.



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.

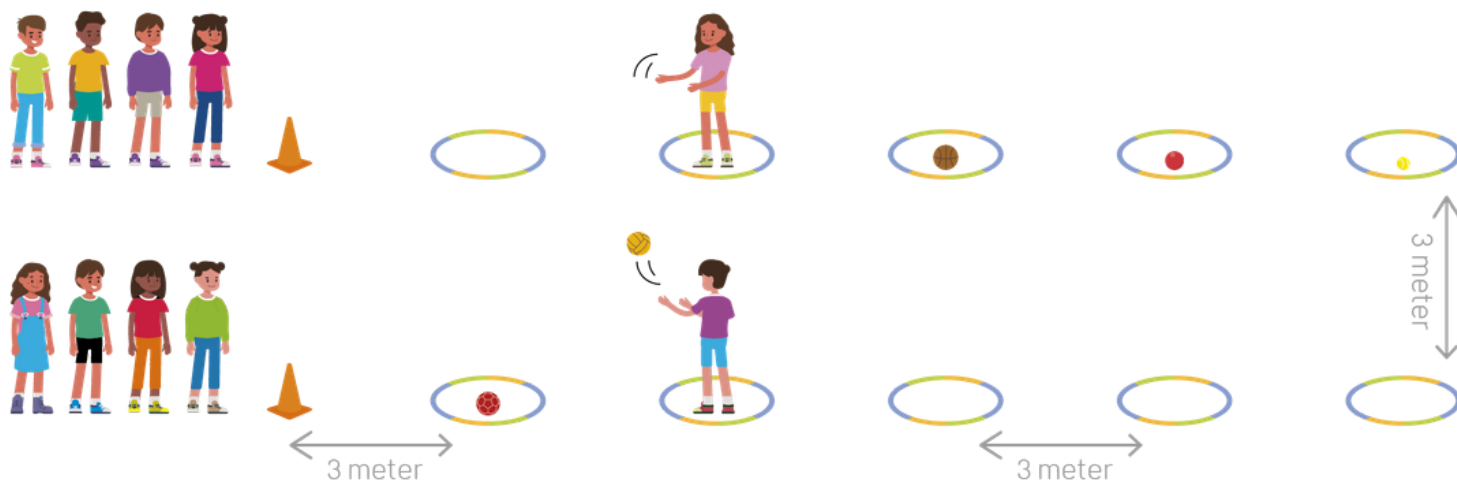


KARTOFFELKAST CHALLENGE

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

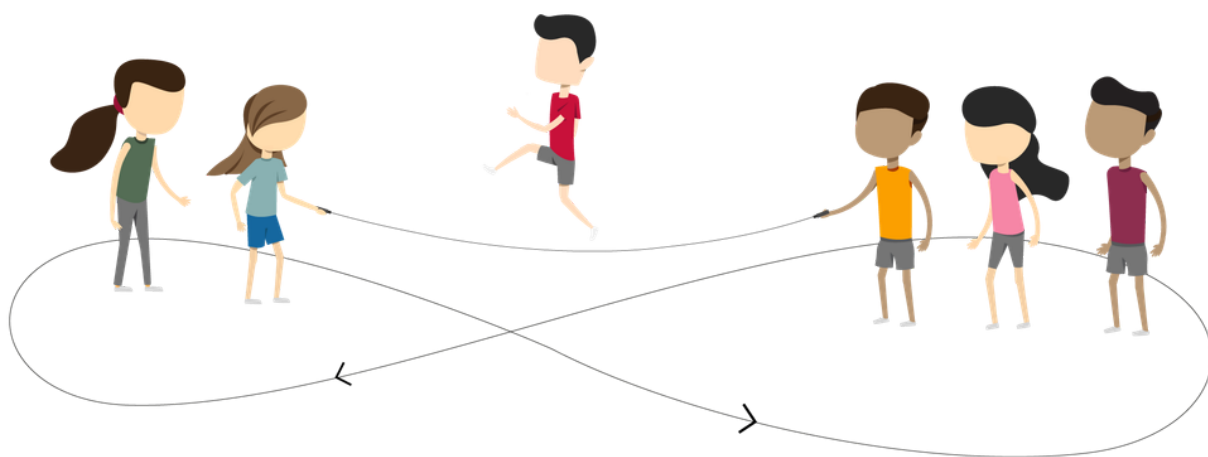
De to holds tider lægges til sidst sammen og udgør klassens samlede resultat.



SJIPPE CHALLENGE

Skole OL for indskoling
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.

