

1) Flyt 100 bolde!

- Klassen flytter 100 bolde på deres bat i en motorikbane

1. Klargøringen:

Alle 100 bolde ligger i 3 kasser ved startstregen. Alle eleverne starter samtidig. De har 8 minutter til at transportere så mange bolde, som de kan nå. Hver bold tæller 1 point.

Se tegninger af opstillingen nedenfor.

2. Reglerne:

Når tiden startes, må hver elev samle 1 bold op med hånden. Eleven må herefter kun balancere den på battet igennem motorikbanen, og til sidst aflevere bolden ned i en stor kasse. Bolden må altså kun berøres med battet. Eleven kan evt. jonglere med bolden, hvis det andet er for nemt.

Tabes bolden skal den samles op og eleven skal løbe tilbage til startstregen med bolden i hånden og begynde at balancere forfra. Har eleven dog passeret midten af motorikbanen, fortsættes der herfra. På banen skal der derfor laves en synlig midtvejs markering.

Røres bolden med andet end battet, betegnes det som snyd. Også her skal eleven løbe tilbage til startstregen

– eller midtvejs markeringen – og starte forfra.

3. Målet:

Når en bold er afleveret korrekt for enden af banen i en kasse, skal eleven løbe tilbage efter yderligere en bold og efterfølgende også aflevere denne via balancering eller evt. jonglering.

Bemærkning til arrangøren: Eleverne kan afslutte motorikbanen ved at aflevere bolden i et nemt mål. F.eks. en stor kasse, [boldopsamler](#), en tønde, en kurv eller lignende.

4. Score:

For hver bold som klassen afleverer i målet gives 1 point. Der kan altså maksimalt opnås 100 point.

Når tiden er udløbet, tæller dommeren alle point i målet sammen med børnene. Scoren for hver runde samt den samlede score for begge runder noteres i pointskemaet. *Det er den samlede score for begge runder der skal indtastes i Sportstiming.*

5. Tidsrum: 8 minutters samling og introduktion. 2 x 8 minutters spilletid. 2 x 3 minutter til at tælle og notere scoren sammen med eleverne.

6. Antal bolde:

100 bolde pr. runde.

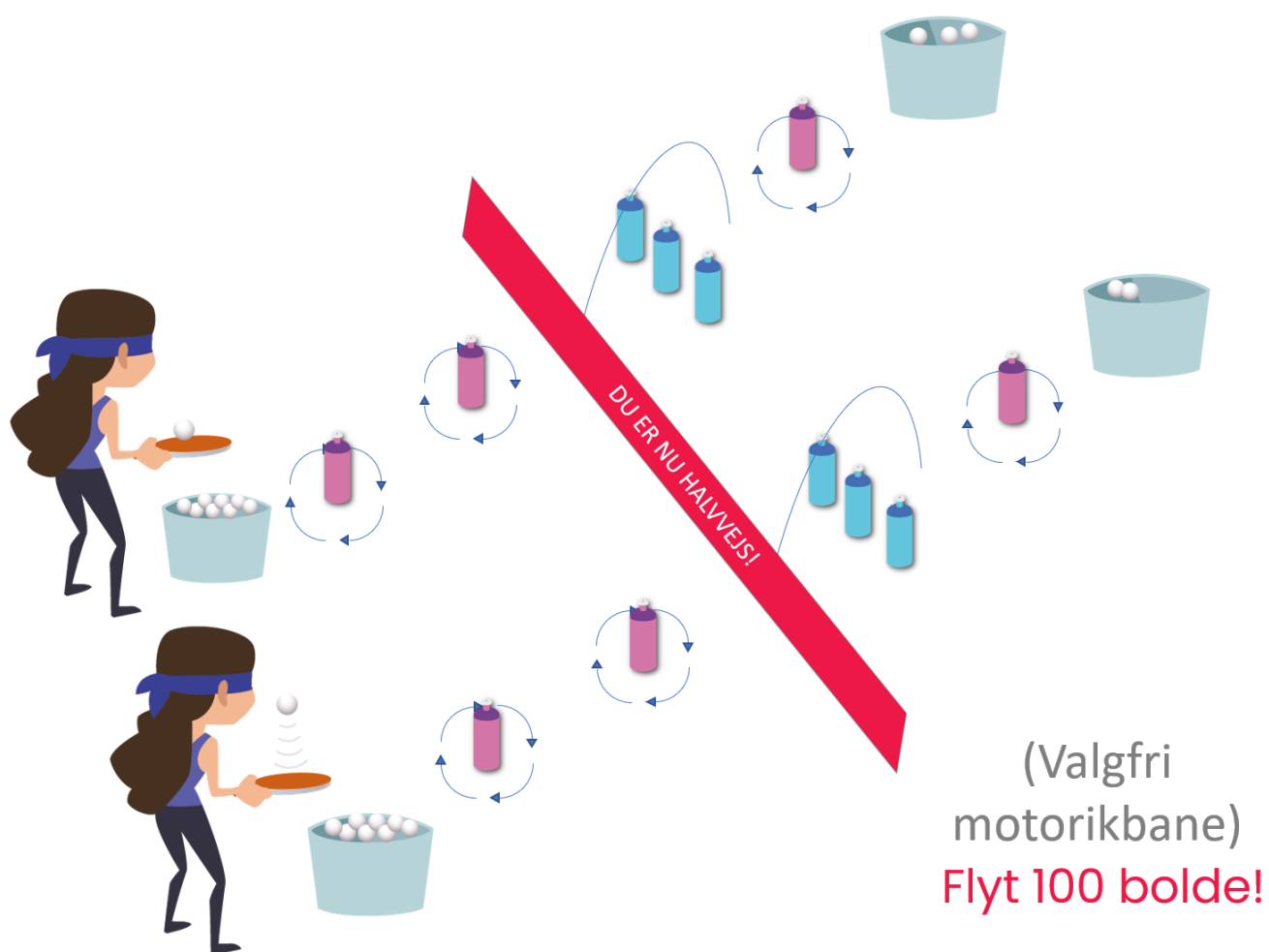
7. Deltagere:

Hele klassen deltager på samme tid.

8. Antal klubrepræsentanter og lærere/pædagoger

1 klubrepræsentant til at instruere, være dommer og tælle point.

1 lærer/pædagog fra klassen er også dommer.



2) Længdeskud!

- Klassen skyder så langt, som de kan!

1. Klargøringen:

Der opstilles 5 "rum" med bordtennisbänder, som bolden kan lande i. F.eks. 2-4 meter, 4-6 meter, 6-8 meter, 8-10 meter og 10-12 meter.

En sikkerhedsstreg markeres med tape eller kegler mindst 1,5 meter bag den person, der slår.

To boldstationer med 75 bolde ved hver opstilles på borde 8-10 meter fra startstedet. Gerne til venstre og højre for eleverne.

Se tegninger af opstillingen nedenfor.

2. Reglerne:

Eleverne stilles op i 2 køer ved hver deres kasse bolde. De står bag en tape-streg i gulvet eller en kegle. Eleven kaster selv bolden op og slår, som f.eks. i rundbold. Om eleven vil slå med forhånd eller baghånd, vælger han/hun selv.

(Obs! Børn der IKKE slår, skal af sikkerhedsmæssige årsager placeres i en kø minimum 1,5 meter bag den person der slår).

Når eleverne har slået til bolden og set den lande, løber de 8-10 meter ud til den nærmeste boldstation og tager en ny bold. Denne jongleres eller balanceres retur til køen, hvor eleven stiller sig bagerst. Køen rykker løbende fremad.

3. Målet:

Ram ud mellem banderne. Kun bolde liggende imellem banderne tæller i den samlede score.

4. Score:

Der gives hhv. 1, 2, 3, 4 og 5 point afhængig af afstanden. Alle point tælles sammen af dommeren sammen med børnene.

Scoren for hver runde samt den samlede score for begge runder noteres i pointskemaet. *Det er den samlede score for begge runder der skal indtastes i Sportstiming.*

5. Tidsrum: 8 minutters samling og introduktion. Der spilles 2 runder med 8 minutters spilletid.

Der er 2 x 3 minutter til at tælle og notere scoren.

6. Antal bolde:

Max. 150 bolde pr. runde.

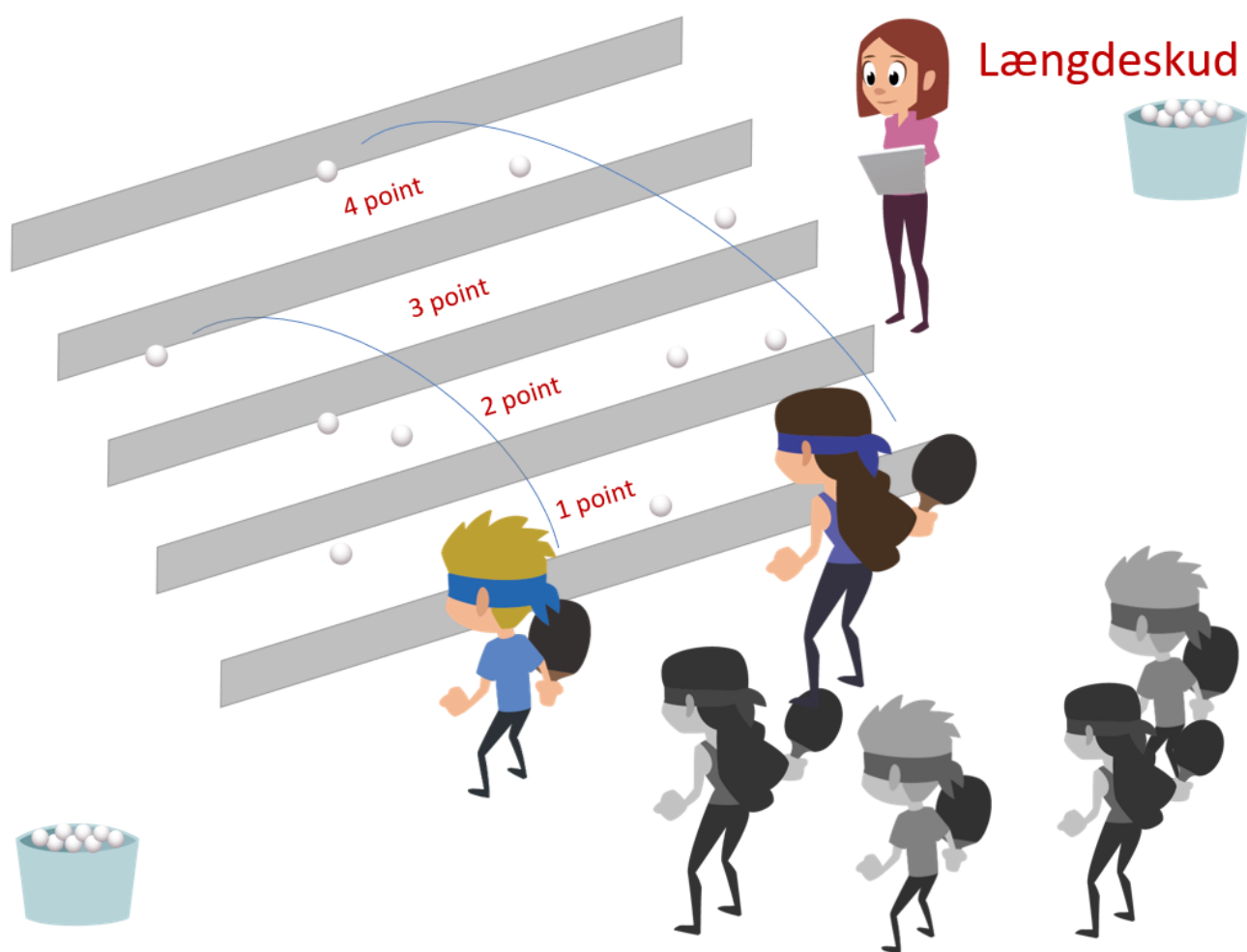
7. Deltagere:

Hele klassen deltager på samme tid.

8. Antal klubrepræsentanter og lærere/pædagoger

1 klubrepræsentant instruerer og er evt. dommer.

1 lærer/pædagog kan også være dommer.



3) Rundt om trænerne!

- Tre liv pr. elev. Hvor mange overlever i 4 minutter?

1. Klargøringen:

Der opstilles 3 bordtennisborde. Alternativt opstilles kun 2 bordtennisborde med 6-8 meter luft midt imellem dem. Ved de 2 aktive borde stilles en stor kasse bordtennisbolde tæt på hver træner/frivillig.

Se tegninger af opstillingen nedenfor.

2. Reglerne:

Eleverne stilles op i 2 køer på en bane med minimum 2 bordtennisborde.

Der spilles en *Rundt om bordet* variant ved 2 borde med 1 inaktivt bord placeret midt i mellem. Tiden startes og der tælles ned fra 4 minutter.

Ved hvert af de 2 borde returnerer træneren bolden på en nem måde for eleven. Når eleven (forhåbentligt) har returneret bolden til trænerens bordhalvdel, skal han/hun løbe rundt om halvdelen af banen, og stille sig i kø ved det næste aktive bord med en træner.

Hver elev har 3 liv. Når disse liv er brugt, forlades legen indtil næste runde. (Eventuelt kan de "døde" elever jonglere). Der er tre runder.

Bemærk: Til dygtige børn må træneren godt udfordre yderligere ved tilspilningen af bolden.

3. Målet:

Hvert barn skal forsøge at overleve 4 minutters spilletid uden at miste alle 3 liv.

4. Score: Efter hver runde noteres antallet af elever, der stadig er i live efter 4 minutters spilletid, i pointskemaet.

Den bedste runde (den med flest elever i live) bruges til at beregne klassens totale score, som skal indtastes i Sportstiming.

Sådan omregnes klassens bedste runde til klassens totale score, som skal indtastes i Sportstiming:

I eksemplet er der 30 elever i klassen. Efter 4 minutter er 4 af dem stadig i live. Andelen af disse ganges med 5 point.

4 elever er i live / 30 elever i klassen x 5 point = ???

$4/30 \times 5 \times 100 = 66,67$ point = 67 point afrundet er klassens totale score. *Det er denne score der skal indtastes i Sportstiming.*

5. Tidsrum: 8 minutters samling og introduktion. Der spilles 3 runder med 4 minutters spilletid. Der er 3 x 3 minutter til at tælle og notere klassens point.

6. Antal bolde:

Uendeligt antal bolde pr. runde placeret ved trænerne.

7. Deltagere:

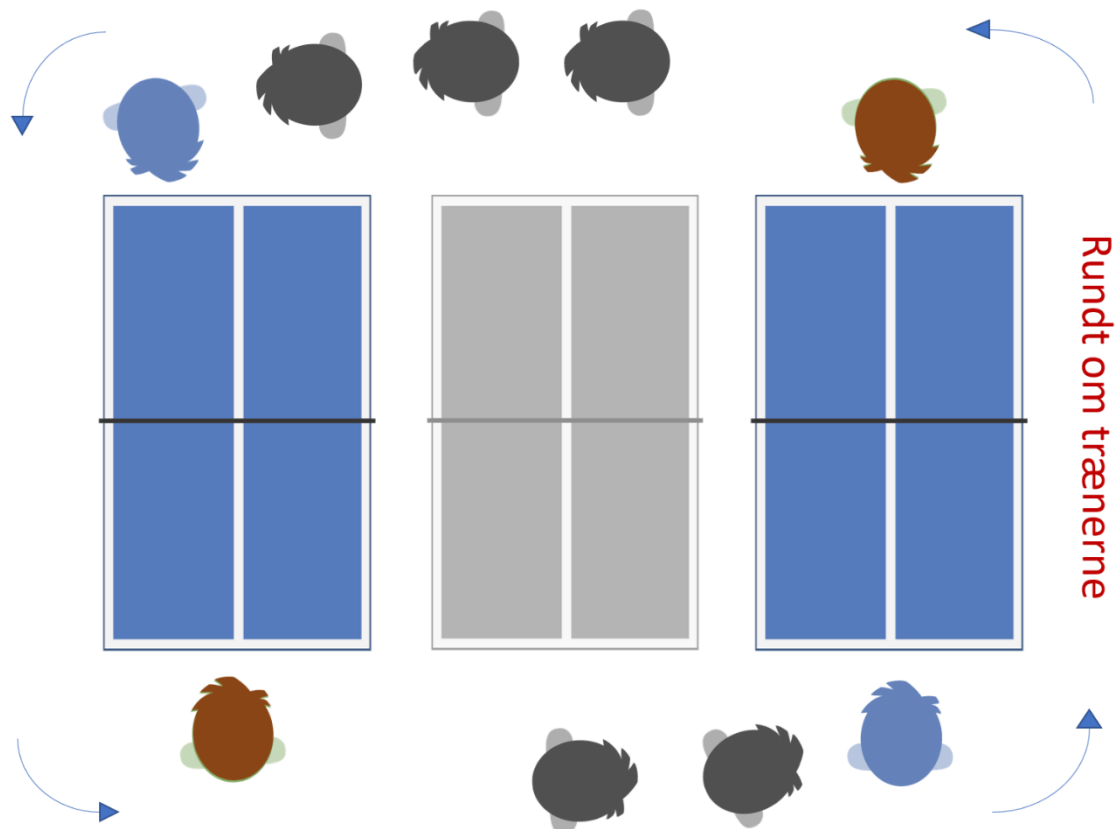
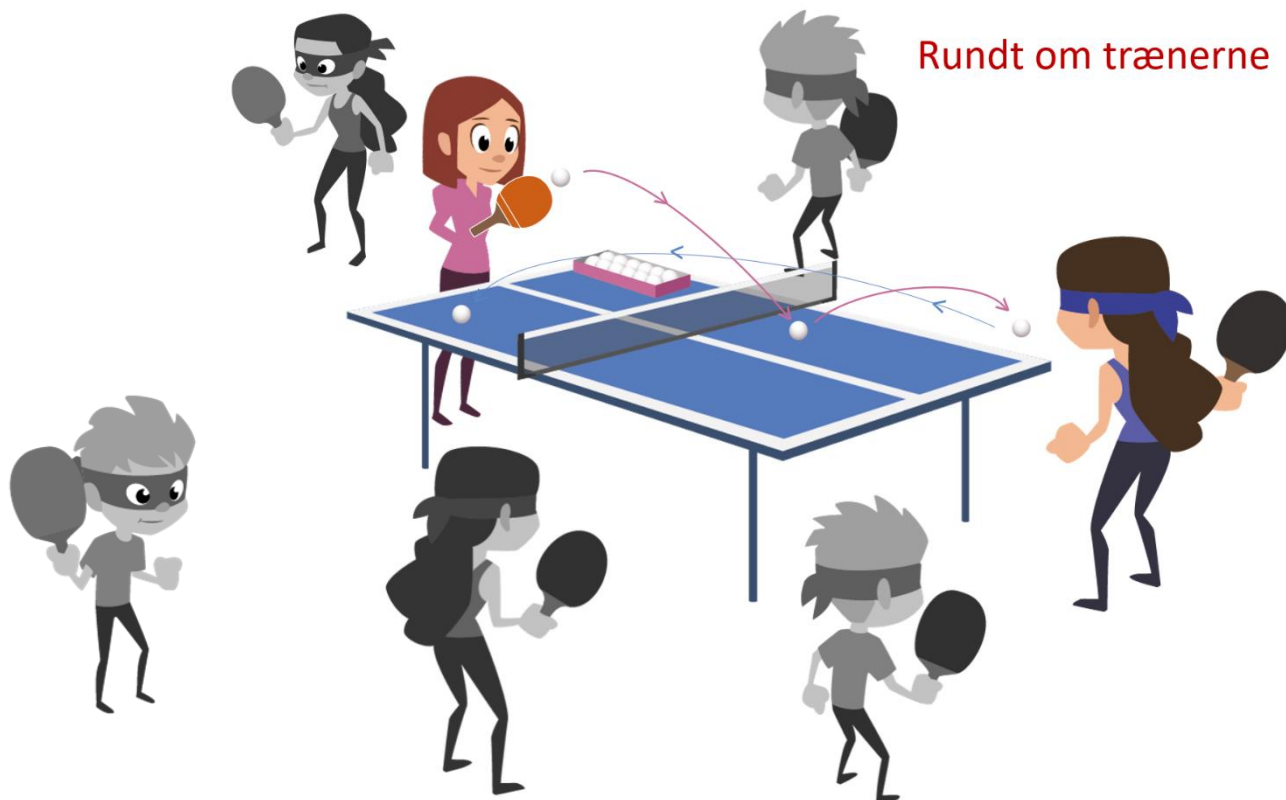
Hele klassen deltager på samme tid.

8. Antal klubrepræsentanter og lærere/pædagoger

2 klubrepræsentanter (boldvante trænere) står ved bordene.

1-2 lærere/pædagoger er dommere og holder øje med at børnene forlader legen, når de ikke har flere liv.

Rundt om trænerne



4) Trip-trap-hop! ***Afgørende leg

hvis lighed***

- Hvor mange point tjener klassen på at nå til Level 3 og Level 4?

1. Klargøring:

4 bordtennisborde stilles op. Skilte med Level 1, 2, 3 og 4 hænges over netkanterne eller på siden af bordene.

2 dommere stiller sig klar ved Level 3 og Level 4.

Se tegninger af opstillingen nedenfor.

2. Regler:

Alle elever parres op med en makker, så alle elever er i hold á 2 børn. Bed gerne eleverne om at lægge en hånd på skulderen af deres makker, så holdene er synlige. Hvert hold tildeles 1 bold. En lærer må godt indgå som makker på et hold, hvis klassen er et ulige antal elever.

Alle eleverne stiller sig klar ved **Level 1**. Tiden startes på stopuret.

Level 1: Bolden kastes (ponges) af elev A mod elev B. Bolden skal ramme bordpladen præcist 1 gang. Bolden kastes retur af elev B. Bordpladen skal igen rammes præcist 1 gang. Bolden skal lande **ude over bordkanten** på modsatte side. Om bolden gribes af eleven eller ej er irrelevant, MEN bolden skal lande ude over bordkanten.

Regelbrud:

- Bolden må IKKE gribes inde over bordpladen
- Eleven må IKKE læne sig langt ind over bordet, når der kastes (ponges)

Succés: Overholdes reglerne og rammer bolden det præcise antal fra begge spillere (1) går holdet videre til **Level 2**.

Brydes reglerne starter holdet forfra ved **Level 1**.

Level 1: Præcist 1 hop fra begge spillere. Herfra videre til Level 2. Eller ved fejl fortsat ved Level 1.

Level 2: Præcist 2 hop fra begge spillere. Herfra videre til Level 3. Eller ved fejl retur til Level 1.

Level 3: Præcist 3 hop fra begge spillere. Herfra videre til Level 4. Eller ved fejl retur til Level 1.

Level 4: Præcist 4 hop fra begge spillere. Lykkes dette, starter holdet forfra ved Level 1.

3. Mål og score:

Der gives 1 point for hvert hold, der gennemfører Level 3.

Der gives 3 point for hvert hold, der gennemfører Level 4.

Pointene noteres løbende af dommerne i pointskemaet. Efter hver runde tælles pointene fra level 3 og 4 sammen i fællesskab med børnene, og den samlede score for hver runde noteres. Til sidst lægges scoren fra begge runder sammen til en total score for klassen. *Det er denne total score, der skal indtastes i Sportstiming.*

4. Tidsrum: 8 minutters samling og introduktion. 2 x 8 minutters spilletid.

Der er 2 x 3 minutter til at tælle pointene sammen og notere scoren.

5. Antal bolde:

10-20 bolde til en klasse. Hvert hold skal bruge 1 bold.

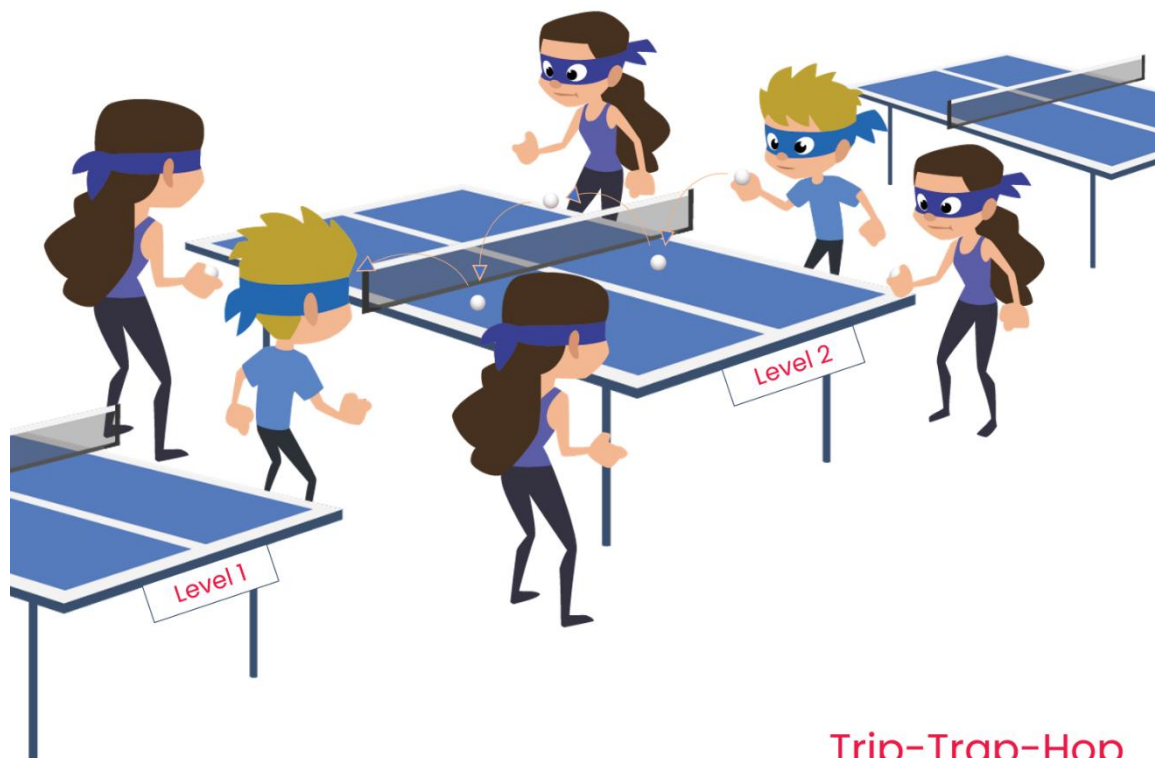
6. Deltagere:

Hele klassen deltager på samme tid.

7. Antal klubrepræsentanter og lærere/pædagoger

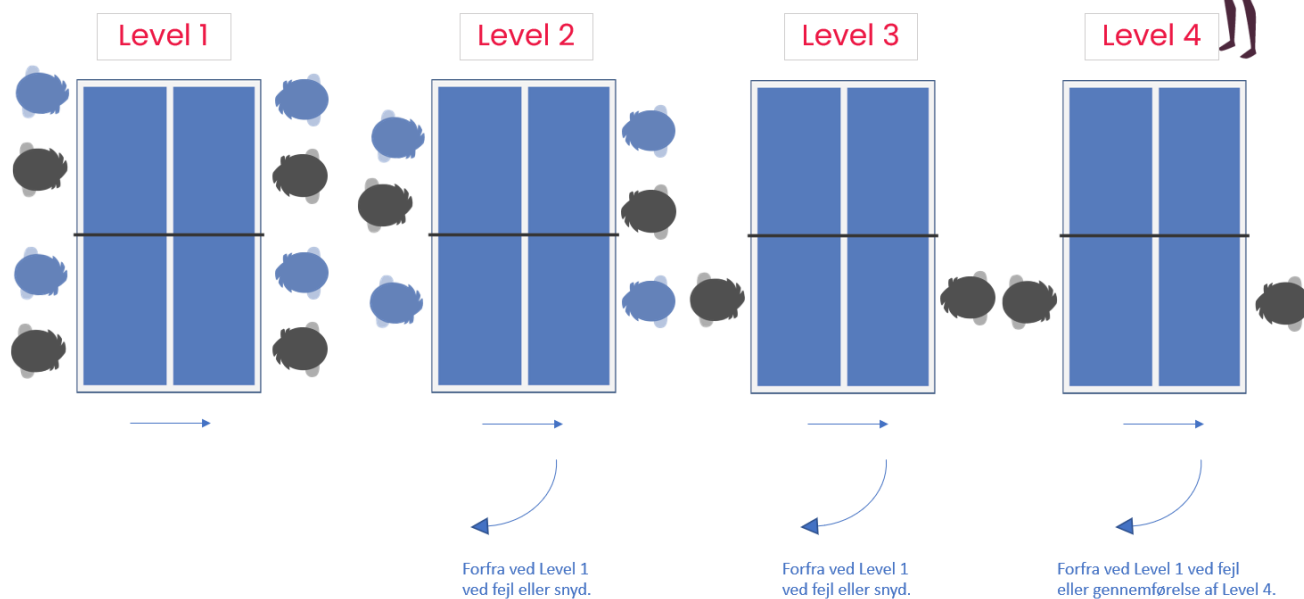
1 klubrepræsentant instruerer og er dommer.

1-2 lærere/pædagoger er dommere ved Level 3 og 4.



Trip-Trap-Hop

Trip-Trap-Hop



5) Pong eller dobbelt?!

- Kast bolden i koppen til x1 point. Eller skyd de farvede bolde i kopperne til x2 point.

1. Klargøring:

2 eller 3 bordtennisborde stilles op, så der står cirka 8-10 elever ved hvert bord, når klassen er fordelt ligeligt.

På den ene side stilles en kasse farvede bolde (40 stk) og på den anden side stilles en kasse hvide bolde (60 stk).

På siden med de farvede bolde lægges et bat. Dette bat deles børnene om.

Cirka på midten af bordet opstilles 10 gennemsigtige plastkrus i størrelsen 0,5 liter.

På plastkrusene skrives på fem af dem '1' ... og på fem af dem '2'. Disse er pointene.

En drikkedunk uden låg stilles i midten. På denne skrives '10' (point).

OBS! For at undgå at plastkrusene og drikkedunken vælter, kan det være en god idé af ilægge en ærtepose i hver. Alternativt bruges malertape til at fastsætte krusene på bordet. Eller en mønt tapes fast indvendigt i bunden.

Se tegninger af opstillingen nedenfor.

2. Regler:

Eleverne skal ved starten stå i 2 køer ved hvert bord. Der må slås eller kastes én gang pr. tur, hvorefter eleven går videre til den næste kø på modsatte side af bordet (som man kender det fra rundt om bordet).

På siden med de hvide bolde skal eleven kaste bolden. Lander denne i et krus eller drikkedunken, gives det antal point, der står angivet – altså x1.

På siden med de farvede bolde skal eleven bruge battet til at slå bolden i et krus. Lander bolden i et krus eller i drikkedunken, tæller pointene dobbelt. En farvet bold giver altså x2 af det pointtal, der står på kruset eller drikkedunken.

Bemærk:

- Bolden SKAL ramme bordpladen før den ender i plastkruset. Hvis ikke, så tages bolden op igen
- Eleven må IKKE læne sig langt ind over bordet og få fordel af dette. De skal stå bag bordkanten

3. Målet og scoren:

Eleverne skal fastholde et godt "flow" og koncentrationen, så de kan opnå flest mulige point.

Når tiden løber ud, må der ikke længere kastes eller slås med boldene. Dommeren tæller derefter alle point i kopperne sammen med børnene. Rundens samlede score for alle bordene noteres i pointskemaet – dette gøres efter hver runde. Når alle tre runder er spillet, udvælges den runde med den højeste samlede score. Denne score divideres med antallet af borde, der er spillet på. Resultatet noteres i pointskemaet under 'bedste score'. *Det er denne bedste score, der skal indtastes i Sportstiming.*

4. Tidsrum: 8 minutters samling og introduktion. Der spilles 3 runder med 4 minutters spilletid.

Der er 3 x 3 minutter til at tælle og notere klassens point.

5. Antal bolde:

40 farvede bolde **pr. bord**. 60 hvide bolde **pr. bord**.

6. Deltagere:

Hele klassen deltager på samme tid.

7. Antal klubrepræsentanter og lærere/pædagoger

1 klubrepræsentant til at instruere og være dommer.

1-2 lærere/pædagoger som dommere.

Pong eller dobbelt?

Pong med hånden for x1 point. Eller brug battet og de orange bolde for x2 point (dobbelt).

