

SKOLE OL ATLETIK DISCIPLINER



Til et Skole OL-atletikstævne skal I som klasse dyste sammen i flere sjove atletikdiscipliner i hhv. løb, spring og kast.

Antallet af discipliner kan variere fra stævne til stævne. Under hvert stævne (se Stævnekalenderen), kan I se hvilke discipliner, der er på programmet til jeres stævne.

I alle discipliner, på nær stafetterne, deltager alle elever i klassen. Dvs. alle elever er med til at samle point ind til klassens samlede resultat.

På de følgende sider, kan I læse reglerne for hver disciplin, så I kan øve jer frem mod, I skal til stævne.

Rigtig god fornøjelse!



20x60 m / 20x60 m hækstafet

Begge stafetter afvikles som en frem-og-tilbage stafet.

Hver klasse skal stille med 10 piger og 10 drenge. Hvis dette ikke er muligt, må enkelte løbe to ture, blot skal reglen om 10 ture til hvert køn overholdes. Eleverne stilles op i hver sin ende af en 60 meter strækning. Klassens sidste løber markeres med en overtrækstrøje eller lignende, så man ikke er i tvivl om, hvornår en klasse er i mål.

Hækstafet foregår på samme måde som den klassiske 20x60m, der er blot kommet hække på. Her anbefaler vi 11,25 meter til første hæk – 6 hække med 7,5 meter mellem hver hæk – 11,25 meter til skifte. Højden på hækkene anbefales på 40 cm til 4. og 5. klasse – 60 cm til 6. og 7. klasse.

Se video af
disciplinen her:

[Link til video](#)



Speedlængde

Speedlængde afvikles som en "Længdespringsstafet" med point.

Sandgraven er delt op i 4-5 zoner – vi anbefaler 1 meter per zone. Den første zone tættest på afsætsstedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre. Herefter skal klassen være klar bag en kegle (ca. 10 meter væk). Klassen har nu 4 minutter til at skaffe sig så mange point som muligt.

Første elev på hvert hold starter med at lave et længdespring ud i sandgraven. Holdet får det antal point, som svarer til zonen eleven lander i. Den næste elev på holdet må springe, så snart eleven, der lige har sprunget, er ude af sandgraven. Når en elev har sprunget, går/løber de tilbage i køen og springer igen, når det er deres tur. Sådan fortsættes i 4 minutter.

Se video af
disciplinen her:

[Link til video](#)



Speedbounce

I speedbounce handler det om at være hurtig på fødderne. I har en kegle (der ligger ned) eller anden lille forhindring (ca. 10-15cm) – eleverne hopper fra side til side, og hver passage af forhindringen tæller et point. Eleverne hopper med samlede ben.

Alle fra klassen skal have været med til at hoppe, og ellers er strategien helt op til den enkelte klasse. Det kan være nogen hopper i 10 sekunder og andre hopper i 30 sekunder. Ved skifte skal den, der er i gang med at hoppe stoppe, og den nye "hopper" skal starte på den samme side, hvor den anden sluttede.

Det handler om at hoppe så mange gange som muligt på eksempelvis 4 minutter.

Se video af
disciplinen her:

[Link til video](#)



Turbokast

Klassen får udleveret x antal forskellige redskaber, som de skal forsøge at kaste så langt som muligt. Det kan være alt lige fra hylere, ærteposer, bolde og hulahopringe.

Jo længere der kastes, jo flere point optjener klassen. Kasteretningen deles op i 4-5 zoner. Vi anbefaler 10 meter til hver zone. Den første zone tættest på kastestedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre, på samme måde som i speedlængde.

Der kan være lidt strategi i hvem der kaster med hvilke redskaber. Alle elever skal kaste. Når alle har kastet første gang, starter rækkefølgen forfra igen.

Klassen har nu 4 minutter til at se hvor mange point de kan få. Når første elev kaster, må elev nummer 2 først starte sit kast, når elev nr. 1's redskab er landet osv. Kort tilløb anbefales, hele klassen står klar bag en kegle og giver plads til den som kaster.

**Se video af
disciplinen her:**

[Link til video](#)



10x200 meter stafet

Stafetten løbes ude på atletikbanen, og der står 5 elever fra hver klasse i hver "hjørne". Hver klasse skal stille med 5 piger og 5 drenge. Hvis dette ikke er muligt, må enkelte løbe to ture, blot skal reglen om 5 ture til hvert køn overholdes. Eleverne stilles op i hver sin ende af stadion. Klassens sidste løber markeres med en overtrækstrøje eller lignende, så man ikke er i tvivl om, hvornår klassen er i mål.

Se video af
disciplinen her:

[Link til video - start](#)



Se video af
disciplinen her:

[Link til video - skift](#)



Medicinboldkast

Klassen har 24 medicinbolde. 12×1 kg og 12×2 kg for 4.-5. klasse og 8×1 kg – 8×2 kg og 8×3 kg for 6.-7. klasse.

Det gælder nu for klassen om at få så mange point som muligt (hver elev må kun kaste én gang, med mindre hvis klassen er færre end 24 elever). De kaster/støder med to hænder som i "stød fra bryst" øvelsen.

Kasteretningen er delt op i 4-6 zoner med f.eks. sjippetove, toppe el.lign. Vi anbefaler 1 meter pr. zone.

Den første zone tættest på kastestedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre.

Hvad er smartest, at den stærkeste kaster med 1 kg og får rigtig mange point eller at den stærkeste kaster med den tungeste? Igen er der lidt strategi, som klassen kan forholde sig til.

Se video af
disciplinen her:

[Link til video](#)



Motionsløb

Enkelte stævner vælger at afholde et lille motionsløb ved stævnet. Det vil I også opleve ved Skole OL-finalen.

Motionsløbet løbes på en rute, hvor alle kan være med.

