



# Idékatalog KICKSTARTER

**Udarbejdet af:**

Deltagere og instruktør, Lene Bruun, på Kickstarterkurset august-oktober 2012

## Indholdsfortegnelse

<b>Generelt</b> .....	<b>4</b>
<b>Brætspil på en ny måde</b> .....	<b>5</b>
Kryds og bolle (udendørs og indendørs): .....	5
"Kortene i ringen" (udendørs og indendørs):.....	5
Terningespil (udendørs):.....	6
<b>Fangelege</b> .....	<b>7</b>
Krammetagfat (udendørs og indendørs): .....	7
"Tyfus" (indendørs): .....	7
"Haj leg" (indendørs):.....	8
Formel 1 løb med presenninger (udendørs, græs, gerne vådt):.....	8
Cykelslange tagfat: .....	9
Terningetagfat: (udendørs og indendørs) .....	9
<b>Opstregninger i skolegården</b> .....	<b>10</b>
Spille mur / murbold .....	10
Fodboldspillet:.....	10
Præcisionsspark / kast: .....	10
Spring over og gribe –kaste spillet:.....	10
Ostespil / "Four Square": .....	11
Hinkeruder (udendørs):.....	12
Rundt om 'bordet' / opstregningen' bordtennis (kan også spilles indendørs): .....	12
Twister (udendørs og indendørs):.....	13
X antal meter løb: .....	13
Syvspring:.....	13
<b>Diverse boldspil (udendørs og indendørs)</b> .....	<b>14</b>
Skolegårdshockey / Mini Floorball:.....	14
Strethåndbold (udendørs): .....	14
Fodbold (udendørs og indendørs):.....	15
"Fodbold/Håndbold" (indendørs): .....	16
Røv (udendørs og indendørs):.....	16
Volley + kidsvolley (udendørs og indendørs):.....	16
Høvdingebold (indendørs):.....	17
Streetbasket (udendørs og indendørs):.....	17
Smørklat, både som kasteleg og som sparkeleg (udendørs og indendørs): .....	18
Brobold:.....	18
10-kast mod mur (udendørs og indendørs): .....	18
Antonius (udendørs og indendørs): .....	19
Tennis (udendørs og indendørs):.....	19
Dødbold (udendørs og indendørs):.....	19
Rundbold (udendørs):.....	20
Skolegårdssoftball (udendørs):.....	20
Badminton (indendørs):.....	20
<b>Diverse</b> .....	<b>21</b>
Sjippetove (udendørs og indendørs):.....	21

Elastik / tryllesnor / 10 hop (udendørs og indendørs): .....	21
Stylter (udendørs) .....	22
Kamplege (indendørs): .....	22
Battle (udendørs): .....	22
Frisbees (udendørs og indendørs): .....	23
<b>Køretøjer .....</b>	<b>24</b>
Cykelringridning .....	24
Rullebrædt, gerne flere af slagsen (indendørs): .....	24
Skateboard, Løbehjul, Rulleskøjter (udendørs) .....	24
<b>Referencer og inspiration: .....</b>	<b>24</b>

## Generelle anbefalinger til kickstarterne:

- Aktiviteterne skal være varierede og målrettet aldersgruppen.
- Der skal være dialog med de unge, især de mindst aktive for at finde ud af, hvad de synes er sjovt.
- Flere forskellige aktiviteter er bedre end én.
- Godt at der er aktiviteter +/- konkurrenceelementet at vælge imellem
- Er der to eller flere kickstartere i gang samtidigt, bør de, hvis der er elever nok, igangsætte særskilte aktiviteter.
- Kom hurtigt i gang med aktiviteterne når frikvarteret starter og udnyt frikvarterets længde.
- Aktiviteterne skal være hurtige at sætte i gang, skal kunne afvikles på max. 15 minutter og ikke være alt for regel-komplicerede. Hvis der er mange regler, kan det være en fordel at introducere aktiviteterne i idrætstimerne eller på idrætsdage.
- De mindst aktive elever motiveres af aktiviteter, hvor konkurrenceaspektet er nedtonet.
- Kønsopdelte aktiviteter kan med fordel anvendes ind i mellem. Generelt set vil pigerne gerne deltage i aktiviteter, hvor småsnak og socialt samvær er muligt. For drengene vil aktiviteten i sig selv ofte være nok.
- Kickstarterne skal være engagerede og have lyst til at dele frikvarter med de unge.
- Kickstarterne skal fungere som rollemodeller, både som igangsættere og aktive deltagere.
- En vikarordning kan sikre, at der altid vil være mindst en kickstarter tilstede.
- Det tager tid at ændre de unges frikvarterkultur, så kickstarterne skal være vedholdende og tålmodige.

## Brætspil på en ny måde

### Kryds og bolle (udendørs og indendørs):

- Der etableres X antal hold (max. 8 deltagere på hvert hold).
- Der etableres én bane pr. hold (jo længere væk fra startlinjen, jo mere skal der løbes) enten 3x3 kegler eller opstregning med 3x3 felter.
- Hvert hold har 2x3 klude i hver sin farve (engangsklude, spilletrøjer eller lign)
- Man skiftes til at løbe hen og placere og flytte sine klude indtil et vinderhold er fundet
- Kan gentages flere gange, der kan evt. laves en lille turnering med kvart-, semi- og finaler

### Variationsmuligheder:

- Begge rækker sender en deltager af sted samtidig, så det bliver et spørgsmål om at komme først med sin klud/ærtepose

### "Kortene i ringen" (udendørs og indendørs):

- Mål: at samle fra 1 – 13 i kortspil
- Der lægges 13 tøndebånd ud med god afstand, i hvert tøndebånd placeres 4 ens kort (4 konger, 4 esser, etc.) med bagsiden opad.
- Der laves 4 hold (jo færre på hvert af de 4 hold, jo mere får de løbet), som placeres ved hver sin kegle et godt stykke fra kortene i tøndebåndene. Hvert hold tildeles et navn: klørholdet, ruderholdet, hjerterholdet og sparholdet.
- Det gælder nu om at løbe på skift og få samlet fra es til konge (i rækkefølgen es, to, tre, fire, ...) i hver sin slags (ruder klør, etc.)
- Når man har vendt et kort for at tjekke, om det er det rigtige og det ikke er det, så skal det vendes med bagsiden op ad igen.
- Det hold som først får samlet sine 13 kort i rigtig rækkefølge vinder.
- Holdmedlemmerne i hjørnerne må komme med hjælpende tilråb til den deltager, der er i gang med at hente sit kort

### Variationsmuligheder:

- Man må gerne fortælle den næste deltager i ens gruppe, hvis man har set det kort, som vedkommende skal ud og hente
- Tag jokerne med i spillet, finder man en joker udløser det en bestemt opgave f.eks. "løb rundt om træet og tilbage igen"

### Terningespil (udendørs):

- Der opstreges to identiske baner med 20 til 40 felter i hver, det kan f.eks. være en slangelignende bane (jo flere felter, jo længere tid tager aktiviteten)
- Hvis man laver banen i zig-zag stiger kravet til balance og koordination
- Man er sammen to og to, den ene hopper / hopper på et ben / hopper baglæns – hoppebevægelsen aftales på forhånd. Den anden slår med terningen (almindelig eller stor skumterning )
- når der slås f.eks. 4 skal man bytte rolle, så den der har slået slaget skal ind og hoppe videre fra der, hvor man er kommet til på banen

### Variationsmuligheder:

- 2 = hop baglæns
- 5 = hop på et ben
- bestemte slag kan udløse småopgaver f.eks.: find noget gult, saml 3 sten, løb en omgang rundt om nærmeste bygning, løb hen og sig hej til kickstarteren og løb tilbage igen. Aftales på forhånd eller lav et lamineret kort med opgaverne på

## Fangelege

### Krammetagfat (udendørs og indendørs):

- Udendørs afgrænses et område, størrelsen afhænger af antallet af deltagere, jo større, jo mere løb kræver det
- En fanger udpeges, vedkommende har en klud eller ærtepose
- Man er fanget – og bliver så den nye fanger - hvis man får kluden/ærteposen på maven
- Man har helle når man krammer en anden deltager, så maven ikke er tilgængelig (højst 10 sekunder)

### Variationsmuligheder:

- Man skal 'tikkes' på numsen og man har helle ved at stå med numserne mod hinanden

### "Tyfus" (indendørs):

- Der placeres en nedspringsmåtte/tyk, blød måtte tæt på et af hjørnerne i salen, måtten fungerer som hospital. Legen kan sagtens leges udendørs, så afmærkes der blot et "hospitalsområde"
- Der udpeges én til to fangere, alt efter hvor mange der er med
- Når man er blevet fanget lægger man sig på ryggen med arme og ben i vejret og råber på hjælp
- For at blive fri skal der 4 personer til, de tager fat i hver sit ben og hver sin arm og bærer den "syge" til hospitalet. Så er man fri og kan være med igen
- Der byttes fangere efter et passende stykke tid

### Variationsmuligheder:

- God til at øge aktivitetsniveauet hvis man er mange
- Man er delt på to hold, der udnævnes en fanger fra hvert hold. Der ligger en måtte i hver ende af salen/hallen. Dem der er syge (er blevet tikket) skal bære hen til det hospital, der hører til det hold vedkommende tilhører. Det gælder om at få alle fanget på modstandernes hold

### "Haj leg" (indendørs):

- Kickstarteren udpeger 1 – 2 hajer (afhænger af, hvor mange der deltager), resten er sild
- Hajen står ved bagvæggen, sildene lægger sig på en række på maven ved siden af hinanden med en passende afstand ned til hajen og med ansigterne længst væk fra hajerne
- På signal fra kickstarteren laver sildene svømmelignende bevægelser, når lederen af legen råber "Hajen kommer!!" rejser sildene sig alt hvad de kan og løber væk fra hajen
- Det gælder nu for hajerne om at fange så mange af de flygtende sild som muligt. Den / de som fanges forvandles til hajer i næste omgang af aktiviteten
- Aktiviteten gentages indtil der kun er én sild tilbage, "vindesilden"

### Formel 1 løb med presenninger (udendørs, græs, gerne vådt):

- kræver 2 af de grønne billige presenninger fra et byggemarked
- der afmærkes en bane firkantet eller rund
- deltagerne inddeles i 2 hold
- en deltager er passager (sidder på presenningen) resten trækker (minimum 3 deltagere pr. hold)
- ved enden / hjørnet / efter en omgang skiftes passager, så alle får løbet og alle prøver at være passager
- Heatet er slut, når alle har været passager og man har nået det aftalte antal omgange
- Oplagt at lave en mini formel 1 turnering med flere deltagende hold, der kan tilmelde sig under forskellige navne og lade turneringen løbe over flere frikvarterer
- Kan være godt at lave separat pige og drenge turnering eller mix-hold med lige antal deltagere på hvert hold

### Variationsmulighed:

- Kan laves indendørs hvor man i stedet for presenninger bruger vattæpper /tæpper



### Cykelslange tagfat:

- Opsøg nærmeste cykelsmed og få lov at tømme containeren for kasserede cykelslanger
- Bind nogle af dem sammen 2 og 2
- Deltagerne går sammen 2 og 2 og tager en dobbeltcykelslange om maven, så man hænger sammen 2 og 2 (kan også prøves med en enkeltcykelslange)
- Et par udnævnes til fangere
- Når man er fanget bliver det pågældende hold også fangere
- Aktiviteten slutter, når alle hold er fanget

### Variationsmuligheder:

- Den som fanger/tikker og den som bliver tikket bytter plads og får dermed en ny cykelslange makker

### Terningetagfat: (udendørs og indendørs)

- Max. 12 deltagere
- Deltagerne inddeles i 2 hold, som tager opstilling i to rækker overfor hinanden med god afstand (jo længere afstand, jo mere skal der løbes), hver deltager får et nummer fra 1 – 6, så der er en etter, toer, treer etc. på hvert hold
- I midten lægges en genstand (kegle, klud, bold eller lign.)
- Vedkommende der styrer aktivitet kaster terningen, de to deltagere, der har nummeret svarende til antal øjne på terningen, løber ind på midten og henter genstanden
- Deltageren der er hurtigst og får genstanden scorer et point til sit hold
- Man fortsætter et bestemt antal gange / et vist tidsrum og ser, hvilket hold der fik flest point

### Variationsmuligheder:

- Hvis den der ikke nåede hen til genstanden først, når at klappe den anden på skulderen, før vedkommende når tilbage til sin række, går pointet til det andet hold
- Man kan kaste med to terninger, så der er to fra hvert hold der skal løbe

## Opstregninger i skolegården

Opstregninger kan laves med vejkridt. Ønsker man dem mere permanente kan de males op (plastmaling). Hvis man ønsker dem langtidsholdbare (de mest anvendte) kan laves professionel opstregning

### Spille mur / murbold

På en flad mur uden vinduer opstreges en stor firkant. Den kan inddeles i mindre felter, afhængig af, hvilket spil man spiller.

Bolden der bruges skal være rimelig god til at hoppe

### Fodboldspillet:

- Det klassiske spil murbold går ud på at sparke en fodbold eller lignende mod muren på skift. Man udgår af spillet, hvis man ikke kan ramme muren i sit spark. Bolden må ikke tæmmes, standses eller berøres to eller flere gange. Man behøver ikke vente med at sparke til bolden ligger stille.
- Der kan deltage 3 – 8 elever i et spil, som skal spille bolden efter tur i en bestemt rækkefølge. Gruppen aftaler selv det område af væggen, som skal træffes med bolden, hvis man ikke skal udgå. Her er det oplagt at bruge opstregningen
- Vinderen er den, der er længst tid med i spillet. Når en ny omgang begynder, kan man fx lave en rækkefølge efter, hvornår man udgik sidst. Den som først gik ud starter først, vinderen til sidst
- I spillet har de dygtigste fodboldspillere klare fordele. Man kan dog stille krav om, at elever der er med på turneringshold i fodboldklubben, kun må sparke med deres sparkesvageste ben

### Præcisionsspark / kast:

- Hvis opstregningen er inddelt i mindre felter, kan man 2 og 2 øve sig i at ramme på skift i felterne som f.eks. squash

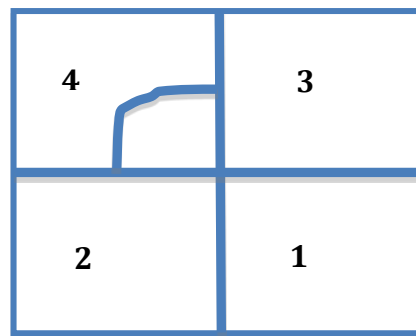
### Spring over og gribe – kaste spillet:

- I kaste/gribespillet "Spring over" skal man efter tur kaste en mini soft håndbold, volleyball eller tennisbold mod en mur og hoppe over bolden, der hvor den studser mod underlaget. Næste deltager i rækken skal gribe bolden
- Det går ud på at lave kastet så vanskeligt, at den næste i rækken ikke kan gribe bolden
- Der kan deltage 3 – 8 elever i et spil, som skal spille bolden efter tur i en bestemt rækkefølge. Gruppen aftaler selv det område af væggen, som skal træffes med bolden
- Man udgår, hvis der sker et af følgende:
  - Hvis man ikke griber bolden fra den som hopper over den, efter bolden har studset én gang mod underlaget
  - Hvis kasteren ikke selv kan hoppe over den bold, som er kastet

- Hvis kasteren ikke rammer det aftalte område på muren
- Vinderen er den, der er længst tid med i spillet
- Når en ny omgang begynder, kan man f.eks. lave en rækkefølge efter, hvornår man udgik sidst. Den som først gik ud starter først, vinderen til sidst.

### Ostespil / "Four Square":

- Spilles i stor en firkant som er delt op i 4 kvadratiske felter. Man skal være mindst 4 spillere, men gerne 5, 6 eller måske flere. Der trækkes lod om de fire spillepladser i firkanten. Øvrige deltagere venter i kø efter tur
- Spillepladsen er 400 x 400 cm. 1 er det laveste felt - 2 er det felt, man server til - 3 er det næstbedste felt - 4 er kongefeltet. I felt 4 er der optegnet en del af en cirkel, denne kaldes osten.
- Det er "kongen", der står i felt 4, som sætter spillet i gang. Bolden kastes/skubbes ned i osten, så den hopper over i felt 1. Husk at serveren er en igangsætning af spillet, som skal være venlig og spilbar for modtageren. Modtageren i felt 1 spiller bolden til enten felt 2, 3 eller 4. Bolden må kun ramme eget felt én gang, på den måde forsøger man at presse de andre til ikke at kunne spille bolden kontrolleret videre.



Det enkelte spil er slut og den som har lavet fejl er død, når:

- Bolden rammer et af spilfelterne to gange. Bolden spilles eller berøres, men rammer ikke en af de tre andre felter. Bolden gribes og kastes, eller slås nedad som i et smash (bolden må kun skubbes eller slås opad under spillet).
- Når det enkelte spil er slut, indrangeres deltagerne på ny. Taberen går ud bagerst i køen, deltagerne fra spillefelterne rykker opad i systemet og fylder den plads ud hvor taberen stod. Den første i køen rykker ind i felt 1. Det gælder selvfølgelig om at være kongen i felt 4 og blive der i længst tid.
- Begyndere bør spille med at bolden skal skubbes eller slås opad under spillet, og at kongen server via 'osten'.

Variationsmuligheder:

- 'Peperoni': Kongen må servere til alle de tre andre felter
- Kongen skal servere fra en position bag hjørnet af sit felt

- Kongen skal ikke ramme 'osten', men serve direkte til felterne
- Kongen må foreslå regelændringer – fx efter at have holdt sig i kongefeltet 3 eller 5 gange
- Den nye i felt 1 må foreslå regelændringer
- Man skal altid spille bolden opadgående med begge hænder
- Man må godt slå bolden nedad/smashe bolden
- Det er tilladt at slå til bolden i luften, inden den hopper i feltet
- Bolden må spilles med alle dele af kroppen
- Det er tilladt at spille bolden to gange i luften efter den har hoppet i dit felt
- Hvis bolden rammer dig direkte er det tilladt at spille den med hænderne efter den også har hoppet i feltet

**NB: Der findes officielle regler, se fx: [www.squarefour.org/rules](http://www.squarefour.org/rules)**

**Der afvikles verdensmesterskaber i spillet, som på engelsk hedder 'Four Square'.**

### Hinkeruder (udendørs):

- der kan optegnes masser af forskellige hinkeruder, kun fantasien sætter grænser, jo mere der laves retningskift, forskellig størrelse ruder med forskellig afstand o.lign, jo sværere kan det laves
- der kan bruges flad sten, 'hacky sack', lille pose med sand i, plastikærtepose o.lign.
- man kan prøve at hoppe med sjippetov i hinkeruden, dribble med bolde, hoppe baglæns og andre variationsmuligheder

Opgave / variationsmuligheder:

- hver gruppe laver deres egen hinkerude og definerer en bestemt måde man skal komme fra start til slut i den.

### Rundt om 'bordet / opstregningen' bordtennis (kan også spilles indendørs):

- hvis man ikke har udendørs bordtennisborde, kan man lave en opstregning på underlaget der svarer til et bordtennisbord
- der spilles med en bold der kan hoppe, jo mindre bold, jo større krav til øje-hånd koordination
- man fordeler sig på to lige store hold, ved ulige antal starter det hold med flest spillere
- ved lige antal – sten saks papir ☺
- man bruger sine hænder som bat
- man spiller på to hold med lige mange på hver, hvert hold stiller op i en række
- når man har kastet bolden ned i feltet tættest på modstanderen løber man om bag i rækken på modsatte side
- hvis man misser en bold eller rammer ved siden af udgår man af spillet
- når der kun er to tilbage spiller de overfor hinanden uden at løbe rundt om bordet

- den der vinder får lov at fordele hold og starte næste spil (have flest i rækken)

#### Variationsmuligheder:

- ingen opstregninger, 2 rækker overfor hinanden, tennisbold
- når man har kastet til den der står først i rækken overfor løber man om bag i rækken overfor
- jo længere afstand mellem rækkerne, jo sværere bliver det at gribe + jo længere skal man løbe
- man kan aflevere ved at kaste på forskellige måder: med ryggen til, gennem benene, med ikke-dominant hånd, må kun bruge én hånd til at kaste og gribe med (tennisbold), find selv på flere☺

#### Twister (udendørs og indendørs):

- det velkendte Twister spil, kan enten bruges som det er, eller der kan laves udendørs opstregninger og bruge en flaske til at dreje med
- 2 deltagere + en spilstyrer, der drejer med pilen / flasken
- vinderen er den, der holder balancen i længst tid

#### X antal meter løb:

- der optegnes streger der er 40, 50, 60 meter lange og angives start og slut
- evt. to og to sammen, man skiftes til at tage tid
- man kan løbe to og to mod hinanden på hver side af stregen

#### Syvspring:

- Syvspringsbanen har 8 streger med 7 forskellige afstande imellem. Mellem de første to streger er der 30 cm (1 fod), afstanden mellem de efterfølgende streger vokser med en fod pr. ny streg.
- Det gælder om at røre alle stregerne med én fod
- Det kan være godt med et lille tilløb hen mod første streg, hvis hele banen skal klares

## Diverse boldspil (udendørs og indendørs)

Mange elever vil være i stand til selv at lave hold, administrere regler og starte og afslutte spillene.

Ind i mellem kan man præsentere kendte spil med et 'twist'.

Der kan arrangeres turneringer, der forløber over en given tidsperiode (1 – 2 uger), hvor man kan tilmelde hold klassevis eller på tværs af årgangene.

### Skolegårdshockey / Mini Floorball:

- Man skal være 4 – 6 spillere, 2 – 3 på hvert hold, det giver mere spilletid til den enkelte. Man kan sagtens spille med flere, afhænger også af, hvor meget plads man har
- Der opstreges et målfelt i hver ende på 1 x 1 meter ved målene, der må ikke være spillere
- Der er 3 markspillere på hvert hold og ingen målmænd
- Der spilles efter de almindelige floorball regler. Ved udvisning forlader den udviste spiller banen, og en ny kommer på banen da der altid skal være 3 spillere på hvert hold
- Ved indslag og frislæg skal man være mindst 1,5 m væk
- Straffeslæg skydes fra midten direkte mod målet. Der vil ikke være nogen målmand. Idømmes når man bliver frataget en direkte målchance.
- Frislæg dømmes ved: Slå, låse, løfte eller sparke modstanderens stav. Stikke sin stav mellem modstanderens ben. Gripe bolden med hænderne eller heade med hovedet. Føre bladet på din stav højere end knæhøjde. Aflevere eller score med foden. Ligge ned og spille. Deltage i spillet, hvis man har mistet staven
- Udvisning: Hvis den samme spiller gentagne gange laver den samme fejl

Variationsmulighed:

- spille hockey indendørs med gulvklude/multiklude som 'skøjter'

### Streethåndbold (udendørs):

#### Simple regler

Fair play • Ingen berøringer • Ingen driblinger • Max 3 skridt • Målmand med i angrebet • Turn over (modsatte hold får bolden) • Face to face (én angriber mod én målmand) • Spillængde – 15 angreb pr. hold • Spil til et mål

#### Vigtig info til spillerne

Disse regler er grundlæggende for dette spil, man må gerne ændre på reglerne, så de passer til Jer. Sørg for at spillet kommer til at "flyde", så man ikke hele tiden får spilstop, ved f.eks. et "lille" overtrådt, 4 skridt osv.

#### Holdet

- Holdet består af max. 6 spillere dog kun 4 spillere på banen (kan også spilles med

mindre antal spillere). Der må max. være 1 spiller i målvogterens felt. Første person i feltet er målvogter i hele forsvarspasset

#### At erobre bolden

- Bolden kan kun erobres, når den er fri. Der må derfor ikke forekomme nogen form for berøring ved en bolderobring
- Hvis en angriber løber ind i en forsvarsspiller, der står stille og har fronten mod angriberen, så resulterer det i en "turn over"
- Hvis en forsvarer berører en angriber, så resulterer det i en "face to face"

#### At spille bolden

- Alle personer starter fra samme linje (ca. 10 meter fra mål)
- Bolden må spilles med kroppen undtagen fødder
- Man må bevæge sig 3 skridt med bolden

#### Målfeltet

- Angriberne må ikke betræde målfeltet med bold, hvilket resulterer i at "turn over"
- Angriberne betræder feltet og drager fordel af det, hvilket resulterer i at "turn over"
- Hvis en forsvarer betræder målfeltet og drager fordel af det, resulterer det i en "face to face"

#### **Fodbold (udendørs og indendørs):**

- Kan spilles på baner af alle størrelser og med varierende antal deltagere.
- Godt med flytbare mål, så justerer de unge selv banestørrelse ift. antal deltagere og færdighedsniveau.
- Holddannelse (min erfaring): de unge er gode til selv at fordele og lave jævnbyrdige hold – de ved godt det sjove går af det, hvis holdene ikke er jævnbyrdige

#### Variationsmuligheder:

- Deltagerne er bundet sammen 2 og 2 med sjippetove / reb / cykelslanger
- 2 – mands kampe, hvor mål eller opstregning på mur fungerer som mål
- En mands fodbold, præcisionsspark mod opstregninger på mur
- Fem-kegle fodbold (minder lidt om vikingespil)
  - To hold står overfor hinanden på rækker
  - fem 1 ½ liters flasker fyldes med vand og stilles i midten
  - gælder om med bolden at ramme 'keglerne'
  - den spiller der vælter en flaske løber ud og rejser den op og hans hold får ét point
  - gælder om at få X antal point først

### "Fodbold/Håndbold" (indendørs):

- En hal deles op i tre områder, i midterområdet skal der spilles med fødderne (fodbold), i enderne skal der spilles hænderne (håndbold).
- Brug en blød bold, der kan tåle både spark og kast
- Del deltagerne op i to hold der fordeler sig på de tre områder
- Når bolden passerer stregerne der afgrænser de tre områder gælder reglerne for det pågældende område
- Der scores mål i enderne

### Røv (udendørs og indendørs):

- Er der nogen der kender reglerne? Spørg drengene på skolen ☺
- Min oplevelse: drenge synes det er hammersjovt
- Nogle skoler har forbudt det

### Volley + kidsvolley (udendørs og indendørs):

- Brug en stor blød bold
- Afmærk baneområde med vejkridd, brug evt. tryllesnor til net. De unge vil gerne have et lidt tydeligere net, så man nemt kan se, om bolden er over eller under
- Brug reglerne fra kidsvolley, google: "kidsvolley regler", så finder man level 1 – 6 regler
- Jo ældre elever, jo mere kan man spille 'rigtig' volleyball'
- Som i fodbold kan banestørrelse og antal spillere på banehalvdelene varieres

### Variationsmuligheder:

- Tæppevolley:
  - Spillerne er sammen to og to og holder et håndklæde/stykke stof imellem sig.
  - Alle afleveringer og modtagninger foregår ved at gribe eller sende bolden af sted med håndklædet
- Mur-volley:
  - Brug en mur eller en port i stedet for net
  - Holdene skal med brug af volleyslag slå bolden op ad muren (3x pr. hold)
  - For at gøre det lidt lettere, kan en regel være, at bolden må røre jorden én gang i mellem slagene
- Indendørsvolley (når det er møgvejrr):
  - Sæt stol på række som net
  - Brug stor avisbold / badebold eller balloner som bold
  - Man kan evt. gøre det i knæsiddende/knæstående, så behøver der ikke være så højt til loftet ☺
- Squash – Volley:
  - Net, 2 hold, jo færre spillere (ned til 2), jo mere aktivitet og dynamik på banen
  - En 'kin-bold' er god eller en af de mindre terapibolde Ø40-45



- Bolden må ramme jorden 1-2 gange på modstanderens side af banen
- Der må højst være 2 berøringer på hver side af nettet, 3. gang skal bolden over på modsatte side
- Grundslag kan erstattes af kast og grib (som i kidsvolley)
- Man kan aftale om man spiller med smash eller ej
- Det aftales, hvor mange point man spiller til

### Høvdingebold (indendørs):

- Regler som I kender det
- Mulighed for varierende banestørrelse (gymnastiksalstørrelse eller på tværs i hal er bedst)
- Mulighed for varierende antal deltagere
- Oplagt at lave turneringer inspireret af høvdingeboldturneringerne i medierne (udklædning / holdnavne)

### Variationsmuligheder:

- Spille to og to, være bundet sammen eller i cykelslangerne
- Spille med 'handicap': kikkertsyn/svømmebriller, kun hoppe eller hoppe på ét ben, kun bruge én arm

### Streetbasket (udendørs og indendørs):

- Hvis man er den heldige ejer af udebasketnet / multibane i skolegården kan det spilles udendørs
- Væsentligste forskel er, at der kun bruges ét net og der er ingen dommer
- Der spilles med varierende antal spillere på banen (optimalt 3 på hvert hold)
- Der spilles til 16 point eller til 16 minutter er gået (eller den tid man har til rådighed)
- Ved uafgjort afgøres spillet med 'sudden death' (ved 'sudden death' starter det hold med bolden, som ikke startede kampen)
- De officielle regler findes på nettet, bl.a. tæller pigescoringer dobbelt og mindste spiller starter spillet ved midtlinjen

### Variationsmuligheder:

- Brug en bane med net i begge ender
- Opfind selv regler, bare spillerne er enige om dem fra starten
- Basket-bowling (perfekt hvis man ikke har almindelige basketnet):
  - To hold, varierende holdstørrelse og varierende banestørrelse
  - Som i basket må man løbe og dribble med bolden
  - ALLE afleveringer skal foregå ved at man triller bolden
  - Der scores mål ved at lægge bolden ned i f.eks. et hockeymål der ligger ned eller på en måtte der angiver, hvor målet er

### Smørklat, både som kasteleg og som sparkeleg (udendørs og indendørs):

- En gruppe af deltagere i varierende antal + én bold (mange slags bolde kan bruges)
- En spiller placeres i midten, de andre tager opstilling i noget der minder om en cirkel rundt om
- Det gælder om for spilleren i midten at erobre bolden, som sparkes / kastes mellem spillerne i ringen
- Den spiller som afleverede bolden, der blev erobret, får midterpladsen

### Brobold (udendørs og indendørs):

- Et antal spillere danner en tæt cirkel, står med spredte ben, fod ved fod og hænderne på knæene
- Mindste spiller starter og forsøger at kaste bolden gennem en af de andres ben
- Bolden forsøges bremset med hænderne
- Hvis det lykkes at få bolden igennem benene får den der kastede ét point
- Hvis det lykkes at gribe bolden med **begge hænder**, får griberen et point
- Hvis bolden ryger igennem en spillers ben, må vedkommende kaste
- Den der første når X antal point, eller har flest point når tiden løber ud, vinder

### 10-kast mod mur (udendørs og indendørs):

- Retrospil med tennisbold op ad jævn/glat mur
- Man kan evt. battle mod hinanden 2 og 2, den ene finder på et kast, den anden skal gøre det samme
- De 10 boldfærdigheder kan variere, gerne med stigende sværhedsgrad, her nogle bud:
  - 1. Alm kast
  - 2. Mur, jord, hænder
  - 3. Kast bolden mod mur, klap 3 gange i hænderne eller på brystet, grib
  - 4. Kast bolden mod mur, drej en omgang rundt om dig selv, grib
  - 5. Kast under det ene ben, grib
  - 6. kast under det andet ben grib
  - 7. kast og grib med ikke dominante hånd
  - 8. kast bagom ryggen, grib
  - 9. Stå med ryggen til muren, kast over hovedet, vend halv omgang og grib
  - 10. Slå bolden op i luften 5 gange med håndfladen, 6. gang mod muren, grib
  - Find selv på flere.....☺

### Antonius (udendørs og indendørs):

Endnu en retroklassiker, handler ikke om at vinde eller tabe, men om reaktionsevne

- Udendørs kræver det en mur / lille bygning eller lign.
- Indendørs kan måttevogne bruges eller hænge stof over volleyet
  - Indendørs kan man i stedet for tennisbold bruge badmintonudstyr
- Når man afleverer til modsat side råbes "Antonius" som et signal om, at nu kommer bolden.
- Det gælder om at gribe bolden og sende den retur

### Tennis (udendørs og indendørs):

- Kræver udendørs ketcher + tennisbolde eller lignende bolde
- Der kan spilles uden net, med net eller mod glat/jævn mur
- Der kan spilles en mod en eller double (to mod to)

### Dødbold (udendørs og indendørs):

- Kræver ikke yderligere præsentation☺

Variationsmulighed:

- **Massemord:**
  - Deltagerne er delt på to hold, brug markeringstrøjer
  - Banen kan have varierende størrelse, på banen må der gerne stå forskellige ting man kan gemme sig bag f.eks. boldvogne, plinte o.lign.
  - Internt på holdene spiller man sammen om at dræbe modstanderne
  - Når man har bolden skal man stå stille, når man ikke har bolden må man bevæge sig på banen
  - Når man er ramt sætter man sig ned; man kan blive fri enten ved, at den der ramte en dør, man får fat på bolden eller en medspiller befrier en ved at kaste bolden hen til den, der er død
  - Spillet slutter, når alle på det ene hold er døde

### Rundbold (udendørs):

Klassikeren over dem alle!

Lad ungerne udvikle nye/alternative måder at spille spillet på

### Skolegårdssoftball (udendørs):

- 3 – 6 spillere
- Udstyr: bats, blød softball, gribhandsker, evt. markeringskegler
- Banen kan være i skolegården, på græs eller jordunderlag
- Spilleregler:
  - Parvis: Kasteren (pitcher), som også er griberen, kaster bolden med et venligt underhåndskast hen mod batteren. Denne slår bolden tilbage mod kasteren, der skal gribe bolden i sin gribhandske
  - 3 pr. hold: Kan spilles med 3 spillere på holdet, hvor der er en kaster, en batter og en griber. Efter 3 - 5 kast skiftes funktion på holdet.
  - Det hold, der har flest grebne bolde, har vundet. Afstanden mellem pitcher og batter kan være mellem 5 og 10 meter.

### Badminton (indendørs):

- Efter de kendte regler
- I en snæver vending behøver man ikke net, stregerne på gulvet er nok

Variationsmuligheder:

- Ballonbadminton
  - Fjerbolden erstattes af en ballon, god til yngre børn, da ballonen bevæger sig langsomt
  - Er også god til at øve slagstyrke, så der skal hamres til, for at ballonen flyver langt
- Klasseværelsesbadminton
  - To personer overfor hinanden, papirkugle og 2 clipboards eller lignende og en skraldespand
  - Man starter nogle meter fra skraldespanden og overfor hinanden
  - Spillerne slår skiftevis til avis-kuglen og skal forsøge at få den i mål i skraldespanden
  - Målet er at få bolden i skraldespanden på så få slag som muligt
  - Man kan battle mod andre par

## Diverse

### Sjippetove (udendørs og indendørs):

- 2 langreb, gerne de gode i plastik og med håndtag, 2 svingere
  - Start med at øve single dutch
  - Man kan øve at hoppe enkeltreb inde i double dutch tov
  - Double dutch: 2 svingere, to tov, sving ind mod centrum, når det ene tov er oppe er det andet ned – ØVE, ØVE, ØVE☺
  - Gå på YouTube, søg på 'double dutch' og bliv inspireret
- "Robin Hood og Little John"
  - 2 spande eller en bænk eller en kant af en slags
  - Brug sjippetove af reb, 2 overfor hinanden hvor man holder i hver sin ende og forsøger at få den anden til at miste balancen
  - Lav battle parvis mod hinanden

### Elastik / tryllesnor / 10 hop (udendørs og indendørs):

- Bukseelastiksnor fra håndarbejdsforretningen kan bruges ☺
- 2 personer overfor hinanden med elastikken om anklerne
- Når man har gennemført de 10 opgaver flyttes elastikken et niveau op (fra ankler til midt på læggen til knæhaser, midt på låret, lænden, brysthøjde)
- De 10 opgaver kan være:
  - 1. Hop over begge snore
  - 2. Hop baglæns over
  - 3. Hop imellem
  - 4. Hop og land på modsatte snor
  - 5. Hop, land sidelæns på en snor, hop vend halv omgang og land sidelæns på den anden snor
  - 6. Hop land med et ben ude, et ben inde
  - 7. Træk modsatte elastik under den anden med hælen, slip, hop og land på den elastik man havde om hælen
  - 8. Elastikken krydses nu og sætter den om sine ankler(hopperen) hop ud og land med benene ude for
  - 9. Samme startposition: Man lander med en fod på hver af elastikkerne
  - 10. Samme startposition: Start med begge ben ude - - hop højt for at vikle elastikken af benene, drej 180 grader rundt og land med begge fødder på den nærmeste elastik.
- Find selv på flere
- Battle: deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne
- "Fisk elastikken": forsøg at fiske elastikken til jorden på forskellige måder, for hver gang det lykkes flyttes elastikken et niveau op

### Stylter (udendørs):

Mere fra retrosamlingen:

Har I en ferm pedel der kan lave stylter, ellers er det et godt projekt for tilvalg i sløjd.

Se hvordan: <http://www.idenyt.dk/Boligen/Boligen-i-ovrigt/Sadan-laver-du-stylter-30762>

- Øve sig i at gå på dem, også på det høje niveau
- Komme fra det lave til det høje niveau uden at røre jorden
- Se hvor langt man kan gå
- Se hvor hurtigt man kan gå, flere mod hinanden

### Kamplege (indendørs):

Aktiviteter hvor man er to og to sammen, gerne med en man er ca. jævnbyrdig med styrkemæssigt.

- Kan laves som en slags stopleg, hvor man løber rundt to og to sammen, når musikken stopper laves kamplege. Idéer:
  - Skulderfatning, skub til hinanden
  - Håndledsfatning, træk i hinanden
  - Planke, slå hænder
  - Siddende ryg mod ryg, rejse sig og sætte sig
  - Løbe i modvind (dvs. den ene står bag den anden, holder vedkommende om maven og holder igen, når den forreste prøver at løbe fremad)
  - Pakke gaver op, den ene ligger på ryggen med bøje ben og har godt fat om egne knæ med hænder og arme, den anden prøver at 'pakke vedkommende op'
  - Stædige æsler, knæfirestående ved siden af hinanden, forsøg at skubbe den anden omkuld
  - Håndledsfatning med en hånd (begge bruger samme hånd), slå hinanden bagi
  - Sugekop, den ene 'suger' sig fast til gulvet i maveliggende, den anden forsøger at vende vedkommende om
  - "Fød en isbjørn", sammen 3 og 3, de to ligger mave mod mave, med hovederne i hver ende og holder fast om hinandens ankler, den tredje ligger klemt fast på tværs mellem de to andre og skal nu forsøge at komme fri

### Battle (udendørs):

Kræver en skolegård med 'gømmesteder'

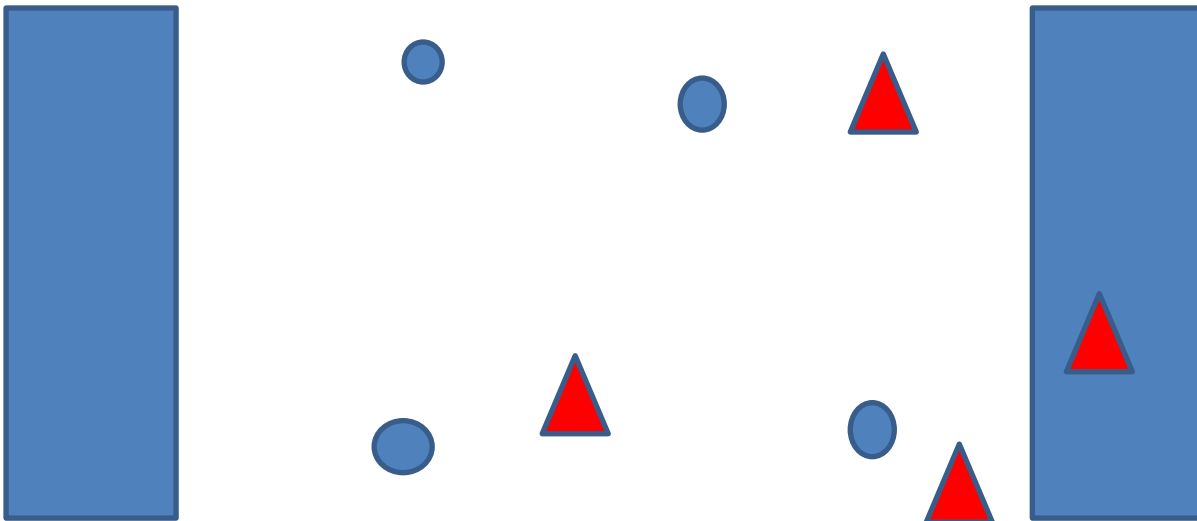
- 2 hold, som har hver sit holdflag, flaget gemmes
- Gælder om at erobre modstanderens flag
- Alle har 'skyts' i form af avisbolde, som man skyder modstanderne med, når man er ramt 3 gange er man død og sætter sig udenfor
- Det hold der først finder og erobrer modstanderens flag vinder

### Frisbees (udendørs og indendørs):

- De fylder ikke meget, de koster ikke meget.
- Hvis man vælger en rimelig ok kvalitet er de noget mere retningsstabile i luften
- Masser af muligheder for at kaste og gribe med varierende antal deltagere

### Spil idé

- 8 kegler
- Fra 4 til 20 spillere.



- Keglerne danner et mål, man spiller frisbee rundt mellem sine spillere på holdet. Men scorer et point, hvis en spiller fra ens hold står i modstanders målfelt og griber frisbeen i dette område.
- Taber holdet en frisbee på jorden/gulvet, mister man frisbeen.

## Køretøjer

Hvis man har et asfalt område af en rimelig størrelse er det oplagt at bruge det til noget med hjul under.

Mange børn og unge har selv udstyr og kan opfordres til at tage det med. Husk sikkerhedsudstyret.

Lav opstregning til baner med vejkridd, lav slalommarkeringer med kegler lav 'vipper' til at køre over og andet spas.

Ramper kan også være sjove at have til at køre op og ned af (sløjdeprojekt?)

## Cykelringridning

Der skal bruges en 'port'. Pedel eller sløjdeprojekt igen eller måske er der et sted, hvor man naturligt kan hænge en snor op med en tøjklæmme i og montere en gardinring i tøjklæmmen

- Hver deltager har en pind af en vis længde
- Gælder om at cykle under porten med ringen og fange ringen med sin pind
- Den der fanger flest ringe har vundet

## Rullebrædt, gerne flere af slagsen (indendørs):

- Man kan køre stafetter på bane lige frem og tilbage eller slalombane
- 2 og 2, hvor den ene sidder på brættet og den anden trækker vedkommende med sjippetov eller cykelslange – det kan blive meget vildt ☺. Kan også blive til en stafet, hvor man bytter roller for enden af banen.

## Skateboard, Løbehjul, Rulleskøjter (udendørs)

## Referencer og inspiration:

Inspirationsmateriale til 'Playboxe', 2012, Lyngø Kjeldsen, TRESS

Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [sst.dk](http://sst.dk)

Kræftens Bekæmpelses hjemmeside: [cancer.dk](http://cancer.dk) under motion

Dansk Skoleidræts hjemmeside: [skoleidraet.dk](http://skoleidraet.dk)

DGI's hjemmeside: [dgi.dk](http://dgi.dk)

Center for Interventionsforskning: [interventionsforskning.dk](http://interventionsforskning.dk)