

## **Diverse lekøvelser og samarbeidsøvelser til bruk i oppvarming eller som en hel økt**

1)

Utstyr:

- 1 matte per lag á 5-6 elever

Elevene (som er inndelt i lag) løper fritt rundt i salen til musikk. blind slange eller variant av hermegåsa, der en og en elev viser øvelse for de andre, eller at en elev leder de andre som da er "blinde". Ved signal finner lagene sammen på sin matte for å utføre en oppgave som blir gitt av lærer. Denne oppgaven kan være å danne bokstaver, at gruppa i fellesskap kun har lov til å være i bakken med et bestemt antall hender, føtter, knær, rumpe osv. Lag gjerne lapper, så lagene må bort til deg for å lese oppgaven de skal gjennomføre. Laget som blir ferdig først på hver oppgave scorer 1 poeng. Bruk gjerne elever som ikke deltar i kroppsøving til å dømme hvem som er først. Første lag til 3 el. 5 poeng vinner. For å hindre at lagene løper rundt og rundt sin egen matte, kan gymsalen deles opp slik at elevene løper rundt på 1/3 del sal, mens alle mattene er på motstående 1/3 av hallen. Dermed får lagene innlagte hurtighetsdrag ved signal.

2)

Utstyr:

- 10-15 kjegler
- Poenglapper fra 1-15

Kjeglene fordeles rundt i salen. Under hver kjege ligger det en poenglapp. Det kan også settes ut lurekjegler som ikke har poeng under seg. Lappene befinner seg under samme kjeglene hele leiken, så etter hvert vil det bli kamp om kjeglene med flest poeng. Men det gjelder også å huske hvor de ulike poengene ligger. Elevene løper i ring rundt området, og gjør forskjellige oppvarmingsøvelser. Gjerne en variant av hermegåsa eller instruktør kan gi instruksjoner. Ved signal (eller evt stopp i musikken) skal elevene så fort som mulig forsøke å score poeng. Det er kun en elev som kan score poeng per kjege. Dersom det er veldig likt må elevene selv bli enige om hvem som var først. Dette er en god øvelse i fair-play og kunne diskutere seg fram til en fornuftig løsning. Leiken kan fortsette på samme måte helt til en av elevene har oppnådd 50 poeng. Du som

instruktør har muligheten til å følge med slik at du stopper musikken/ gir signal når de raskeste er lengst unna de plassene som gir flest poeng, og kan styre aktiviteten slik at de som ikke er så raske også scorer poeng.

3)

Utstyr:

- 30 kjebler (avhengig av antall elever)
- nummerlapper 1-15, røde og blå

Kjeglene fordeles vilkårlig rundt i salen. Under hver kjeble legges en nummerlapp med tallsiden opp. Aktiviteten starter med at elevene skal gjøre seg kjent med området, og kan løpe rundt å sjekke ut en og en kjeble. Måten de gjør det på er å legge seg på magen foran kjeblen, vippe opp kjeblen, lese tallet, å forsøke å memorere så godt som mulig hvor de ulike tallene ligger. Dette bruker man ca 5 minutter på. Dette passer godt å bruke som en oppvarmingsøvelse. Neste del av aktiviteten består i at elevene løper rundt i området kan gjøre generelle oppvarmingsøvelser samtidig. Ved signal roper lærer opp et tall f.eks rødt nr 14. Da er målet å lete under kjeblene, finne kjeblen som skjuler dette tallet først, og levere nummerlappen til lærer. Da scorer vedkommende elev 1 poeng. Kjeblene skal bli stående på plassen sin. Det er da en fordel for de av elevene som husker hvor de ulike tallene ligger. Det er altså ikke bare hurtigheten som teller i denne leiken, men også i stor grad evnen til å memorere. Ved neste signal kan lærer f.eks rope nr 8. Da gir både rødt og blå nr 8 et poeng, slik at flere av elevene kan score poeng samtidig. Hver elev kan kun finne en nummerlapp per runde. I denne aktiviteten har du som lærer hele tiden oversikt over hvilke lapper som er funnet og hvem som gjenstår, ved at du har de liggende i rekkefølge ved siden av deg på tribunen, gulvet el.l. Det er viktig at kjeblene blir stående på plassen sin under hele leiken, slik at det også blir viktig å huske hvilke kjebler som allerede har blitt avdekket. Spillet foregår helt til alle nummerlappene er funnet. Elevene holder oversikt over poengscoren sin selv.

4)

Utstyr:

- 30 kjebler (avhengig av antall elever)
- nummerlapper 1-10 el. 1-15 i ulike farger, (f.eks røde, blå og gule)

Man setter ut ca 30 kjebler på 1/3 av salen. Under kjeblene legges nummerlappene vilkårlig. Her kan man gjerne gjøre dette på forhånd eller be elever som ikke deltar om å hjelpe til. Man deler elevene i lag på ca 6-9 stk pr lag. Elevene løper fra motsatt side av salen tre og tre om gangen. Rødt lag skal finne rød nr 1, deretter tilbake å veksle, så skal neste tre finne rød nr 2. Alle tre skal tilbake til veggen og veksle før neste tre elever kan løpe ut. Kjeblene skal bare kikkes under å stå på sin plass hele tiden.

Nummerlappene legges opp ved vekslingsfeltet slik at læreren kan følge med på stillingen underveis. Det er en fordel seinere i stafetten dersom elevene klarer å huske hvilke kjebler de ulike lappene ligger. I forhold til kommunikasjon underveis i stafetten kan dette løses på flere måter. Hele leiken kan gjøres stum, eventuelt kan det være lov for laget å snakke når de er ute ved kjeblene, eller det kan være fritt fram for ordvekslinger uansett. Ulike former for kommunikasjon i aktiviteten gir forskjellige utfordringer når det gjelder samarbeid og løsningsstrategier. Noen av fordelene ved en slik type stafett i motsetning til der elevene jobber en og en kan være:

- Skape lagfølelse, og organisere stafetter slik at hver enkelt ikke blir så synlig. Mindre sjanse for at en elev ødelegger for resten av laget.
- Hukommelse kan være like viktig som fart og utholdenhet, gjør at ulike personer kan vise sine styrker.
- Stor grad av aktivitet, spesielt dersom kun 6 på hvert lag. Lagene opptatt av seg selv og konsentrerer seg mye om å prøve å huske hvor neste nummer ligger.
- Gjerner mange ulike som finner lapper, flere muligheter til å rose lagkamerater.

Aktivitetene er hentet fra *Aktivitetshäfte 1 kroppsøving for videregående skole*, Per Midthaugen, Norges Idrettshøgskole.