

Ideer til lege & aktiviteter

ifm. motorisk træning på skolen
0.-3. klasse



Hoppe- og springteknik



1. Hoppeteknik

Færdigheden hop definerer vi som overførsel af vægten fra den ene eller begge fødder og til begge fødder, og skelner mellem længdehop og højdehop.

1. **Længdehop** (eller vandret hop) er vigtigt i sportsgrene som fx atletik (længdespring og trespring).
2. **Højdehop** (eller lodret hop) bliver anvendt i mange sportsgrene som fx atletik (højdespring), basketball, volleyball, fodbold, gymnastik, og i mange legepladslege og aktiviteter som fx. at hoppe i sjippetov.

Tekniske fokuspunkter

De vigtigste tekniske fokuspunkter for en god hoppeteknik hos børn er:

Længdehop

- Bøjning i knæene inden der laves et eksplosivt afsæt fremad - "eksploder"
- Sving armene tilbage og derefter hurtigt fremad
- Sæt af med tæerne - tæerne er den sidste krogsdel, der slipper jorden
- Land med hælene først og knæene bøjet for at absorbere stødet

Højdehop

- Bøjning i knæene inden der laves et eksplosivt afsæt opad - "eksploder"
- Sving armene hurtigt opad
- Stræk kroppen helt ud og fokuser evt. mod et mål
- Land med tæerne først

2. Springeteknik

Færdigheden spring definerer vi som en kombination af et langt skridt og et hop ("løbespring") - først på den ene fod og derefter på den anden. Spring er en grundlæggende færdighed for en lang række sportsgrene og danseaktiviteter, fx i atletik, gymnastik, orientering og fodbold, eller når børn bevæger sig til musik.

Tekniske fokuspunkter

De vigtigste tekniske fokuspunkter for en god springteknik hos børn er:

- Lav et skidt fremad samtidig med et hop på samme fod ("løbespring")
- Armene bruges i springbevægelsen og koordineres under hele bevægelsen (krydsbevægelser)
- Løft knæ kraftigt opad under springet
- Land på hælene

3. Landing i forbindelse med hop og spring

En god og sikker landing i forbindelse med hop og spring er en vigtig færdighed at lære for alle børn. Landing forekommer i en lang række sammenhænge: landing fra et hop eller et spring, faldeuheld på fx legepladsen, og landing som en del af en sportsspecifik færdighed i fx gymnastik, atletik eller volleyball.

Tekniske fokuspunkter

De vigtigste tekniske fokuspunkter for en god teknik under landing hos børn er:

- Land bredt med spredte ben (fødderne i hoftebredde)
- Land med bøjede knæ og med knæet lige ud over tæerne
- Hold hovedet oppe og kig lige frem

Hoppe- og springeøvelser

1. Hop mellem ben.

Eleverne går sammen parvis. Den ene sætter sig på gulvet med samlede strakte ben. Den anden står med et ben på hver side af de samlede ben. På aftalt signal starter legen. Den siddende elev spreder og samler benene, den stående hopper frem når benene spredtes og tilbage når de samles.

2. Hoppe over tov.

En elev drejer rundt om sig selv og svinger et tov langs gulvet. I tovet er bundet en pose med ris eller lignende i enden. De øvrige elever står i en stor rundkreds omkring eleven med tovet og hopper over tovet, når det kommer. Tovsvingeren bestemmer, hvilke type af hop eleverne skal bruge, det kan fx være hink, samlede ben, frøhop, baglæns hop, hop med rotation, saksehop etc. Højden på svingningen kan man variere.

3. Tryllesnorshop.

To elever holder en tryllesnor mellem sig. De øvrige elever hopper over med forskellige hop, spring og hink. Når man øger højden kan man tilføje tilløb til øvelsen. Det er vigtigt at bruge tryllesnor, da man ellers kan få faldskader. For at øge sværhedsgraden, kan man få de to elever, som holder snoren til at bevæge sig lidt.

4. Forhindringsbane.

Byg en bane med mange muligheder for at springe. Fx en rund bane, hvor der indgår to tove med 1-2 meters afstand (et krokodillebassin - længdespring), som man skal springe over. Børnene løber videre og springer nu over en bom (ca. 30 cm over jorden - højdespring), derpå ligger en måtte, som børnene må gå ud på. Fra måtten skal de springe ud og gribe fat i et tov og svinge sig over til den næste måtte. Fra måtten løber de hurtigt frem til et springbræt, hvorfra de sætter af og lander med samlede ben i en blød madras. Derpå forfra.

5. Eksperimentet.

Prøv at lade eleverne eksperimentere med forskellige springtyper, fx hink, samlet afsæt, vandrette spring, lodrette spring, løbespring, landing på begge ben. Hvad for et spring kan man komme længst med? Hvad betyder det, hvis man får lov til at lave et forhop? Udover de konstruerede øvelser er de gamle lege, som fx at sjippe og hinke i hinkerude gode til at træne spring og hop.

Kaste- og gribeteknik



At kaste og gribe er komplementære færdigheder, og de kræver meget forskellige bevægelser. Når en bold gribes afhænger kontrollen over bolden bl.a. af øjnernes evne til at spore bolden til den modtagende del af kroppen (øje-hånd koordination). Et kast handler om at føre en bold eller et objekt fra kroppen mod et mål. Selvom færdighederne er meget forskellige er det oftest lettest at praktisere dem samtidig. Kaste- og gribe-færdigheder ses i så forskellige sportsgrene som håndbold, basketball, cricket og softball og indgår i et utal af lege, og de er vigtige færdigheder for ethvert barn at beherske.

Tekniske fokuspunkter

De vigtigste fokuspunkter for kaste- og gribeteknik hos børn er:

Kaste

- Grib fat om bolden med hånden med høj albue (i skulderhøjde) og ca. 90 graders bøjning i albuen.
- Modsatte ben af kaste-armen sættes frem ("stemben").
- Kastets afvikling er: Først skal du føre skulderen frem, så albue og så hånd og så fingre.
- Sving armen helt frem – hold armen helt strakt når bolden slippes.

Gribe:

- Sørg for en bred og solid støtte på underlaget.
- Juster håndens position (til at gribe) efter boldens højde:
 - Tommelfingre ind mod kroppen for bolde der kommer over taljen.
 - Tommelfingre ud fra kroppen for bolde der kommer under taljen.
- Skab et stort gribeareal - fx ved at sprede fingrene eller holde hænder sammen som en skål.
- Hold øjnene på bolden, indtil der er opnået kontakt.

Kaste- og gribeøvelser:

Formålet med øvelserne er at introducere emnerne boldkoordination, boldbevidsthed, øje-hånd koordination og boldtiming.

En bold pr. person (helst en blød bold til de mindste - fx en kidsvolley).

1. Kast bolden op i luften og grib den selv.

Øvelsen kan varieres, fx kast med en hånd og grib med to eller omvendt, kast højt og grib over hovedet, foran hovedet eller under hovedet.

2. Kast bold op af væg og grib før og efter gulvkontakt.

3. Kast efter forskellige mål med tennisbolde.

4. Stå med fødderne let spredte og en bold bagved ryggen/bagdelen.

Bøj kroppen forover og kast bolden op og fremad. Stræk kroppen ud og grib bolden over hovedet.

5. Kast bolden meget højt op, og grib den med den samme hånd, den modsatte hånd, med begge hænder (stående, på hug, siddende, liggende på ryggen).

6. Gå og kast bolden opad og grib den straks efter den har rørt jorden.

7. Kast bolden meget højt og grib den efter at have klappet med hænderne flere gange foran kroppen, bagved kroppen, foran, bagved og under benene.

Hvor mange gange kan man klappe, inden bolden gribes?

8. Kast bolden meget højt og grib den efter at have rørt jorden med en hånd, begge hænder, eller efter at have drejet rundt om sig selv.

9. Kast bolden mod væggen og klap i hænderne foran og grib derefter bolden

Gentag med at klappe bag ryggen, røre jorden, dreje rundt, osv.

10. Kast med en- og to-hånds afleveringer til hinanden

(jo større afstand og jo mindre bold jo sværere).

11. Hold to eller tre bolde i luften samtidig (makkerjonglering).

Simpel rytme og reaktionstid



Gribeøvelserne i dette afsnit er en let og enkelt måde at træne simpel rytme og reaktionstid på. Øvelserne stimulerer udviklingen af barnets rytme (timing) og koordinationsevne med en bold, og øvelserne udfordrer ved gentagelser barnets evne til at agere hurtigt med bolden og træner barnets reaktionstid.

Gribeøvelser:

Formålet med øvelserne er at kunne gribe eller modtage bolde ved at bruge øjnernes evne til at spore bolden frem til de modtagende hænder og dermed time kroppens rytme og reaktion i forhold til bolden.

En bold pr. person:

- Send bolden op i luften, drej rundt og grib den igen.
- Send bolden op i luften, rør skoene og grib derefter bolden.
- Send bolden op i luften og spring op og grib den.
- Hold bolden i luften ved at kaste bolden fra hånd til hånd (løb på så mange forskellige måder som muligt).
- Send bolden op i luften, lad den røre jorden en gang, og send den op i luften igen.
- Send bolden op i luften, sæt dig ned og grib den – læg dig ned og grib den.

En bold til to personer:

- Kast bolden højt og lavt til hinanden.
- Kast bolden til hinanden, mens der løbes rundt i salen.
- Aflever bolden i forskellige højder til makkeren, der afleverer den tilbage langs jorden.
- Aflever bolden, drej rundt om sig selv og modtag bolden igen.
- Aflever bolden til hinanden, så den er svær at få fat på igen.
- Aflever bolden til hinanden og grib den så højt som muligt.
- Stå på tæppefliser eller i hulahopringe og aflever frem og tilbage. Man skal ned og røre området med hånden efter hver aflevering - man kan stå på skamler eller på bænke.

To bolde til to personer

- Makkeren sparker bolden til dig, og du kaster bolden til hende.
- Studs bolden til makkeren, som kaster almindeligt til tilbage.
- Kast med højre og grib med venstre og omvendt.
- Kast bolden op i luften og returner makkerens aflevering, før du griber din egen bold.



Sparketeknik



Spark, driblinger, tæmninger ("1. berøring") og flugtninger er eksempler på sparkefærdigheder med fødderne. For disse færdigheder er udgangspunktet en kraftanvendelse på en bold med foden eller benet, og det kræver en god øje-fod koordination. Sparkefærdigheder bliver især anvendt i sportsgrene som fodbold, rugby og amerikansk fodbold, men selve timingen af bold i tid og rum er vigtig i mange sportsgrene (badminton, tennis, bordtennis etc.).

Tekniske fokuspunkter

Der findes mange forskellige former for sparkefærdigheder, og herunder har vi valgt at fokusere på indersidesparket og den såkaldte 1. berøring (tæmning). For mere information om sparkefærdigheder henviser vi til Dansk Boldspil Unions bog: Aldersrelateret Træning - Bind 1: Forsvarlig træning af 5-14 årige".

De vigtigste tekniske fokuspunkter for indersidesparket og tæmningsteknik hos børn er:

Indersidespark:

- Hold øjnene på bolden.
- Tag et skridt fremad og placer den ikke-sparkende fod ved siden af bolden.
- Sving det sparkende ben tilbage, bøjet i knæet, og bring foden hurtig fremad for at opnå kontakt med bolden.
- Ram bolden med indersiden af foden, midt på foden.
- Før sparket igennem i retning mod sparkets mål.

1. berøring (tæmning med fod):

- Placer kroppen så den står i vejen for bolden - direkte i boldens bevægebane.
- Skab et stort tæmningsareal - en flad overflade som fx siden af foden.
- Hold øjnene på bolden, indtil der er kontakt mellem krop og bold.

Sparkeøvelser:

1. Fodbold-petanque:

- a. Eleverne deles op i hold af 2-5 deltagere.
Eleverne kæmper indbyrdes mod hinanden på hvert hold.
- b. Spark efter en kegle fra en afstand, der passer til elevernes kunnen.
Øvelsen handler om, at eleven sparker sin bold så tæt på keglen som muligt.
Den, der kommer tættest på, får 1 points, og den der først får syv points vinder.
- c. Øvelsen kan gøres sværere, ved at eleverne skal skyde med det andet ben, kun må sparke med inderside, vrist, halvliggende vrist, yderside, hæl eller gør evt. afstanden større.
- d. Eleverne kan også spille med, at de må sparke hinandens bolde væk som i petanque.

2. Rundt om banen:

- a. Øvelsen fungerer efter samme princip som 'bordet rundt' i bordtennis.
- b. Lav en bane markeret med kegler (størrelsen på banen afhænger af elevernes færdigheder) og sæt også to kegler i midten med et par meters afstand. Eleverne deles op med lige mange i hver ende – første spiller sparker med inderside spark bolden igennem keglerne på midten og løber derefter ned bag køen i modsatte ende. Rammer man ikke imellem keglerne går man ud. En ny runde begynder, når der kun er to spillere tilbage.

3. Ta' kegler:

- a. Eleverne deles op i hold af 2-6 deltagere.
- b. Brug evt en badmintonbane og stil fem eller flere kegler på hver baglinje.
- c. Det gælder for eleverne om at vælte modstanderens kegler ved at ramme dem med bolden.
- d. Eleverne må kun bevæge sig nede på deres egen baglinje, og de må ikke stoppe modstanderens skud.
- e. Når en kegle er blevet væltet, skal den placeres på modsatte baglinje.
- f. Det hold, som først har væltet alle modstandernes kegler, har vundet.
- g. Legen kan gøres sværere ved at øge afstanden mellem de to baglinjer, ved at eleverne skal skyde med det andet ben, kun må sparke med inderside, vrist, halvtliggende vrist, yderside eller hæl.

Simpel balance



Øvelser for "simpel balance" stimulerer udviklingen af barnets balanceevne i forbindelse med idrætsaktiviteter (og bevægelse i det hele taget). Samtidig styrker balanceøvelser musklerne, og giver dermed mere stabilitet omkring ledene, og øvelserne styrker også evnen til at reagere hurtigt ved uventede bevægelser. Formålet med de følgende øvelser er at stimulere balanceevnen sammen med øget kropsbevidsthed gennem placering af kroppens dele (arme og ben) i forhold til hinanden.

Balanceøvelser:

1. Gå på optegnede linjer:

- Gå forlæns, sidelæns, baglæns uden at "falde af" linjen.
- Gå med store skridt og små skidt.
- Gå på tæerne og på hælene.
Kan varieres med armenes position og bevægelser. Armene langs siden eller ud fra kroppen. Sving begge arme fremad eller bagud. Kan også udføres med armsving enkeltvis.
- Gå og rotér på linjer: Gå og lav samtidig en eller flere rotationer om egen akse på linjen.
- Hop på linjer: Hoppe på linjen - med begge ben og på et ben - forlæns, baglæns og siden, osv.

2. Hoppe af/på lave bomme, plintkasser og lande i balance.

Formålet med øvelserne er at holde balancen, selvom underlaget bliver udskiftet- fx fra fast underlag til svævefase til fast underlag igen. Dermed forbedrer man evnen til at opretholde balancen i nye situationer.

- Hoppe så langt som muligt fremad uden at miste balancen i landingen.
- Hoppe fra plint til tyk madras og holde balancen.
- Hoppe af/på redskab: Hop med begge ben forlæns og sidelæns (og baglæns!).
- Hoppe af/på redskab med et ben: Hop forlæns, sidelæns (og baglæns!) på et ben.
- Hoppespring 1: Hop ned på gulv og op på en anden plintkasse (maks. 20 cm).
- Hoppespring 2: Hop op på bom, ned på gulv og op på plintkasse.
- Træd op og hop 1: Træd op på plintkasse/bom og hop forlæns henover kassen.

- Træd op og hop 2: Træd op på plintkasse/bom og hop baglæns ned.
- Træd op og hop 3: Træd sidelæns op på plintkasse med højre ben, hop sidelæns hen over plintkassen, og træd ned på modsatte side.
- Dobbelthop: Børnene hopper to og to sammen med hinanden i hænderne, eller holder fast om skulderne eller hofterne - samme øvelser som nævnt ovenfor kan benyttes.

Balance i luften:

Formålet med øvelserne er at fastholde balancen under "ustabile" forhold. Fx "i luften" eller på redskaber, der er i bevægelse.

1. Luftsans.

Deltagerne skal fra en forhindring lande på en tyk nedspringsmåtte på en bestemt måde. Fx skal deltagerne stå med maven mod landingsstedet lade sig falde og lande på ryggen.

2. Tivoli-luftgyngen.

En halv multirulle fastgøres til fire af gymnastiksalens klatretøve, således den kan gynge frem og tilbage. Deltagerne er sammen to, tre eller fire på "luftgyngen og gynger den frem og tilbage.

3. Rullebane.

Deltagerne benytter en multirulle eller lignende, og sætter sig på toppen af den. Herfra ruller de hen over et antal gymnastikmætter siddende på toppen.

Løbe på rulleskøjter:

Mange børn har rulleskøjter derhjemme, og det kan være relevant at anvende dem i motorikundervisningen, når man arbejder med balance. Rulleskøjteløb o.l. har til formål at stimulere børnenes dynamiske balanceevne (kropskontrol under bevægelse), øge deres evne til at opretholde modvægt og til at stabilisere overkroppen og udvikle deres rumlige orientering. Nedenstående øvelser foregår på rulleskøjter. Husk sikkerhedsudstyr!

1. Limbo.

Underviseren holder en stav, som deltagerne på skift skal forsøge at køre under uden at røre. Når alle deltagerne har haft et forsøg på én højde, sænkes staven ca. fem cm. De deltagere, som rører staven, er ude/tilskuere. Den deltager, der kan komme under staven, når den er tættest på jorden, vinder konkurrencen.

2. Sidelæns passage af forhindringer.

Underviseren tegner en streg eller laver en markering på gulvet/asfalten, som deltagerne skal passere på tværs uden at berøre. Det kræver, at deltagerne kan foretage tyngdepunktsforflytninger på tværs af kørselsretningen. Variation: Træning i at komme op og ned fra en kantsten kan ligeledes anvendes.

3. Flyver.

Deltagerne indtager grundstillingen (godt ned i knæ), hvorefter de flytter hele kropsvægten over på den ene skøjte. Herefter løftes den modsatte skøjte fra underlaget og føres bagud. I takt med at dette sker, løses overkroppen langsomt forover. De dygtige deltagere holder hele tiden det løftede ben og overkroppen i forlængelse af hinanden. Når overkroppen og det løftede ben er vandret i luften, og armene er strakt ud til siderne, flyver man. Øvelsen laves naturligvis i fart. Variation: Fra flyverstillingen kan man udfordre sig selv yderligere ved at rette overkroppen op og strække benet ud til siden.

4. Kæde-tagfat.

I kæde-tagfat starter en enkelt deltager med at være fanger, mens de øvrige elever er "frie". Når fangeren har fanget en af de "frie", bliver denne også fanger. De to personer tager hinanden i hånden og forsøger at fange en af de tilbageværende "frie". Når der er blevet fanget 3 "frie", splittes kæden af fangere op i to, så der nu er to fanger-par. Legen fortsætter, indtil der kun er en enkelt "fri" tilbage. Denne bliver fanger i den næste runde.

5. Knus-tagfat.

I Knus-tagfat er der hele tiden kun en eller to fangere - alt efter antal deltagere. De "frie" har helle, når de giver en anden "fri" et knus. To personer må kun knuse hinanden i 10 sekunder. Fangeren må dog ikke "tælle" de to personer ud. To personer må ikke knuse hinanden to gange i træk. Når fangeren fanger en "fri", bytter de to roller.

6. Hale-tagfat.

I Hale-tagfat bliver alle deltagerne udstyret med en 50-70 cm lang strimmel stof som hale. Herefter kæmper alle mod alle. Hver gang man "happer" en andens hale, skal denne puttes om bag i buksekanten. Man kan altså sagtens have flere haler hængende samtidig. Den deltager, der efter en given tid har flest haler, har vundet. Hale-løse-deltagere udgår ikke af legen, men skal blot få fat i en hale.

7. Stafet – slalom.

Der opstilles en keglebane, som deltagerne på skift skal tage udfordringen op imod. Keglerne kan placeres efter lyst og evner: en lille afstand (1-2 m) stiller store krav til svingeegenskaberne, mens en større afstand (3-4 m) er knap så krævende. Keglerne behøver ikke at stå på linie. Hvis de forskydes, skal deltagerne være ekstra opmærksomme/forudseende. Banen kan eventuelt opstilles på en nedadhældende bakke, hvis deltagerne er hardcore. De seje deltagere kan evt. gennemløbe banen på et ben. Variation: Stafetten kan gennemløbes enkeltvis, parvis eller som hold.

8. Vandstafet.

Deltagerne inddeles i to jævnbyrdige hold. Hvert hold får et plasticbæger, en tom spand og en spand fyldt med vand. De to spande stilles ca. 20-30 meter fra hinanden. Hvert hold starter ved den tomme spand. Deltagerne fra hvert enkelt hold skal nu på skift løbe hen til vandspanden, fylde bægeret op med vand, løbe tilbage til den tomme spand, fylde vandet heri og aflevere bæger til den næste deltager fra holdet. Det hold, som først får fyldt den tomme spand med vand, har vundet. Da risikoen for at glide på en vådt underlag er relativ stor, kan det være hensigtsmæssigt eksempelvis at bruge ris i stedet for vand. Det kræver dog lidt rengøring efter konkurrencen. De dygtige elever kan også lave stafetten med en kartoffel på en ske.

9. Hæl-tå. Denne øvelse tager udgangspunkt i grundstillingen på rulleskøjter (godt ned i knæ). Deltageren forskyder skøjterne parallelt med løbsretningen, hvorefter kropsvægten flyttes tilbage på det bagerste ben, samtidig med at de tre forreste hjul på den forreste skøjte løftes fra underlaget. Herefter flyttes vægten igen fremover, hvorefter de tre bagerste hjul på den bagerste skøjte løftes fra underlaget.

sjov og
ballade...



Simpel rumlig orientering og fornemmelse for kropsposition



Simpel rumlig orientering handler om, hvor kroppen bevæger sig hen, både i det umiddelbare rum/område omkring barnet og generelt i forhold til hele det tilgængelige rum/ område. Fornemmelse for kropsposeition handler derimod om, hvordan kroppen er lige nu. Det vil sige hvilke forskellige former kroppen kan være i (fx være udstrakt, sammenkrøbet, snoet, osv.), og det handler om balance på forskellige dele af kroppen (fx på det ene ben, på hænderne, osv.) Herunder følger fire øvelsestyper, der træner rumlig orientering og fornemmelse for kropsposeition.

Kravle:

Formålet med kravleøvelserne er at stimulere børnene, ved at de overfører vægt fra en del af kroppen til en anden, og deres rumlige orientering ved at de bevæger kroppen nede i kravlehøjde.

Kravleøvelser:

- Kravl med en bold mellem anklerne, under maven, rul over bolden.
- Kravl og skub en bold fremad med hovedet.

1. Trillebør:

Deltagerne går sammen parvis (evt. tre og tre) og "kører trillebør". Den ene deltager stiller sig på alle fire og kravler på hænderne, mens den anden deltager (eller de to andre deltagere) griber om anklerne, og "styrer" trillebøren.

2. Kend dine venner:

Børnene kravler til et bestemt udpeget område, og placerer sig på række efter fx deres skostørrelse. Herefter kravler de videre til et nyt område og stiller sig efter alder osv. Kan varieres i det uendelige.

3. Kravle-forhindringsbane:

Byg en forhindringsbane af forskellige redskaber eller borde, stole osv. Lad først børnene øve sig i at kravle rundt på banen. Derefter kan I evt. tage tid på, hvor hurtigt de kan komme rundt eller lege "jorden er giftig".

4. Mission impossible:

Et lokale bindes ind i røde gartråde, disse skal forestille alarmlaserstråler. Man kan fx bruge tape til at holde garnet på plads, det er nemlig meningen at det skal falde ned, hvis man rører ret meget ved det. Man skal nu mave og kravle igennem lokalet uden at røre garnet, hvis man rører garnet, udløser man alarmen, og man har tabt.

5. Robinson/løde ø:

Det gælder ligesom i fjernsynsprogrammet om at være den sidste tilbage på måtten/madrassen. Det gælder således om at kravle rundt og skubbe alle de andre væk fra øen og være den sidste tilbageblivende. Aktiviteten kan laves enten parvis, i hold/grupper eller alle mod alle. Samtidig kan man variere ved, at børnene laver og bryder alliancer. Og den kan varieres ved, at holdene tager hinanden omkring armene og danner kæder og prøver at presse modstanderens kæde ud.

6. Tunnelleg.

Der laves en tunnelbane af forskellige skumredskaber rundt i gymnastiksalen (multiskamler, skumruller, osv.). Deltagerne ruller rundt i gymnastiksalen og gennem de forskellige tunneller på hver deres rullebræt. Variation: Øvelsen kan udføres som stafet på to ens baner, hvor hvert hold har ét rullebræt til rådighed og kører banen igennem på skift. Det hold, hvor alle deltagerne først er nået igennem banen, har vundet.

Forlæns kolbøtter:

Formålet med øvelserne er at stimulere børnenes rumlige orientering samt deres fornemmelse for kropsposition og balanceevne gennem rotationerne.

1. Kolbøtter:

Start og slut hugsiddende i balance. Under rulningen kigger børnene på deres navle. Hvis øvelsen skal gøres nemmere, kan kolbøtterne udføres på skrå underlag ned af bakke. Hvis øvelsen skal gøres sværere, kan kolbøtterne udføres med lukkede øjne eller uden at bruge højre/venstre arm eller begge arme.

2. Direkte sammensætning af flere kolbøtter:

Forlæns eller baglæns.

3. Forlæns rulle ned af skrå måtte:

Begynd stående i squatstilling, stræk armene ud fra kroppen og sæt hænderne mod måtten. Rul videre herfra. Forsøg at komme så langt væk som muligt i landingen. Hvordan kommer man langt væk? Hvad skal man gøre med armene, benene, hofterne?

4. Høje kolbøtter:

Kolbøtterne udføres "højt" henover et rundt skumredskab. Børnene sætter hænderne på en madras på bagsiden af skumredskabet, og laver koldbøtte hen over det.

5. Kolbøtte-fabrikken:

Alle børnene sidder på hug på en række med siden til hinanden. Det første barn laver to kolbøtter, og når kolbøtterne er færdige, begynder nr. to i rækken med at lave to kolbøtter, osv. Variationer: Skiftevis forlæns og baglæns kolbøtter. Børnene udfører kolbøtterne ned af skrå måtte og løber tilbage til start igen efterfølgende.