

Løb, spring og kast ved Limfjorden – 1. klasse

Aktivitet 1 – opvarmning/startaktiviteter

1. Lav en rundkreds og start med at sige goddag til hinanden – brug fx følgende goddag-remse:

<i>Goddaw og hej med jer</i>	3 stamp i gulvet
<i>Goddaw og hej med jer</i>	3 stamp i gulvet
<i>Udddeskole</i>	2 klap på lårene, 1 klap i hænderne
<i>Kaaa vi li!</i>	2 klap på lårene, stræk op på tæer
<i>Udddeskole</i>	2 klap på lårene, 1 klap i hænderne
<i>Kaaa vi li!</i>	2 klap på lårene, stræk op på tæer

2. Send eleverne ud for at indsamle de genstande, som de skal bruge senere ift. at eksperimentere med at kaste. Fortæl dem, hvor de hver især skal lægge deres genstande.
 - a. De skal i første omgang indsamle:
 - i. 15 små sten.
 - ii. 15 flade sten, som de kan have i én hånd.
 - iii. 15 større sten, der er runde og så store, at de kan ligge i deres hånd.
 - iv. Evt. én lang kæp – gerne så lang som deres egen højde med armen over hovedet.

Mens eleverne er ude at indsamle materialer, kan du som lærer gøre klar til opvarmningslegen.

3. Opvarmningsleg – ståtrold eller kædetagfat.
 - a. Ståtrold: Afgræns det areal, hvor fangelegen finder sted. Ved start på legen udvælges 1-2 fangere afhængig af antallet af elever. Når man bliver fanget, skal man stå stille og stille sig med spredte ben. For at blive befriet skal en anden elev kravle igennem benene på den tilfangetagne (man har helle imellem benene på en tilfangetaget).
 - i. Variation: For at blive befriet skal en anden stille sig foran den tilfangetagne og lave f.eks. 10 sprællemænd, knæløft eller twisthop (læreren skifter øvelse en gang imellem).
 - b. Kædetagfat: Afgræns det areal, hvor fangelegen finder sted. Ved start på legen udvælges 1-2 fangere afhængig af antallet af elever. Når man bliver fanget, tager man fangeren i hånden. Når kæden er på fire personer, deles den i to og begge halvdele er fangere. Legen fortsætter, til alle er fanget.