



Skolernes Motionsdags 2022

40-års jubilæum

Forslag til dagsprogram

Kl. 8.00-8.30 Mødes i klasserne

Kl. 8.30-8.40: Opvarmningsdans for hele skolen

Kl. 8.40-9.30: Jubilæums-tidsmaskine: De bedste aktiviteter fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og 10'erne.

Kl. 9.30-10.00 Formiddagspause

Kl. 10.00-11.30 Motionsløb 40-års jubilæum – følg skolens egen tradition

Kl. 11.30-12.30 Frokost og pause

Kl. 12.30-14.00 Fælles aktivitet for alle eller klassevis

Jubilæums-tidsmaskine

Med denne tidsmaskine kommer eleverne igennem et sjovt udvalg af aktiviteter fra de sidste 40-års træningstendenser. De skal have pulsen op med aerobic fra 80'erne, ned i gear med yoga fra 90'erne, styrke kroppen med CrossFitness fra 00'erne og bevæge sig funktionelt med Animal Flow fra 10'erne.

Hvert årtis aktivitet varer 10-15 min. Tidsmaskinen kan enten organiseres som fire stationer, hvor eleverne flytter sig rundt mellem stationerne, eller alle elever kan lave det hele samlet. Sæt evt. nogle store elever til at undervise i indholdet – og lad dem vælge det, de finder mest interessant.

Det er nødvendigt med musik til aerobic, mens det giver god energi, uden at være nødvendigt, til de andre aktiviteter.

80'erne - Aerobic

Fremvis nedenstående aerobicserie og lad de resterende elever følge med.

Start med blok 1 og når/hvis, der er tid, kan blok 2 tilføjes. Først gentages hver øvelse 32 takter, så 16 takter og til sidst 8 takter til hver. Find de enkelte øvelser i denne [video med aerobic grundtrin](#).

Musik / Find gerne noget aerobicmusik (ca. 130-135 BPM).

Takter	Blok 1	Blok 2
8	2 V-trin	4 lunges bagud
8	Gå frem 4 skridt - armene føres frem og op over hovedet Gå tilbage 4 skridt - armene føres ned	4 lunges til siderne
8	4 sprællemænd med arme	4 steptouch uden arme
8	Løb 8 skridt rundt om dig selv	4 steptouch med klap over hovedet





90'erne - Yoga

I skal lave "De fem tibetanere" i fællesskab.

Hvis I ikke har lavet øvelserne før, fortæller underviseren kort om de fem tibetanere (se introduktionen i [arbejdsarket med De fem tibetanere](#) – underviseren laver en vurdering af, hvor meget information eleverne skal have). Har I allerede arbejdet med det, kan I kort repetere, hvad øvelserne er gode for.

I laver herefter de fem øvelser i fællesskab. Sørg for at give eleverne god tid til hver enkelt øvelse og hav fokus på vejtrækningen. Lav 3-5 gentagelser af hver øvelse.

Musik: sæt gerne noget afslappende/meditativ musik på, og pas på med at skrue for højt op.

00'erne - CrossFitness

Tå-knæ-hoved

Eleverne går sammen i par og stiller sig over for hinanden med ca. en meters afstand. Imellem parret placeres en genstand (kegle, drikkedunk, sko, el.lign.). Eleverne skal nu røre det, som instruktøren siger, og tage genstanden i midten først, når der bliver sagt "midt".

Instruktøren siger (i vilkårlig rækkefølge): tå – hoved – knæ – MIDT.

100 hurtige - I go, you go

20 squats, 20 mavebøjninger, 20 rygbøjninger, 20 armstrækninger, 20 sprællemænd

Eleverne går sammen i par og skal tilsammen lave ovenstående program. Det gør de ved at aftale, hvordan de deler gentagelserne op. Først laver den ene elev fx fem squat, hvorefter den anden elev også laver fem squat. Når de har lavet 20 squats i alt, laver de ligeledes fem mavebøjninger på skift. Sådan skiftes de til at lave bevægelserne, indtil de har lavet alle gentagelser.

Musik: brug gerne musik med gang i, evt. rock.

10'erne - Animal Flow

Bjørne-stopdans

Eleverne stiller sig på alle fire (hænder og tæer, uden at knæene rører jorden) og bevæger sig mellem hinanden. Når musikken stopper, skal eleverne forsøge at stå helt stille. Før musikken startes igen, spørger underviseren en elev, om de nu skal være en lille bjørn (kravler på hænder og knæ), en mellem bjørn (kravler på hænder og tæer, løfter knæene, men holder numsen nede) eller en stor bjørn (kravler på hænder og tæer, numsen løftes op i luften). Musikken spiller igen, og eleverne skal forsøge at holde balancen, når musikken slukkes.

Forslag til musik: [Bjørne Brødre – Jeg er på vej](#), [Bubbi Bjørnene](#), [Bjørnegymnastik](#), [Bjørnen i det blå hus](#)

Udstrækning

Placér jer i en stor rundkreds og stræk ud, som dyr ville gøre det. Fx kan I:

- skyde ryg som en kat (på alle fire)
- svaje ryg som en ko (på alle fire)
- kigge fra side til side som en hest (på alle fire)
- stræk mave som en slange
- være høj som en giraf
- strække ben som en hund (numsen op i vejret)

