



# OPPGAVERALLY

---



- Målsetting med timen:

- Samarbeid

En gøy time som krever lite forberedelser for lærer, høy aktivitet og mye glede for elevene. PRØV!

---

- Utstyr:

- Seks A4 ark nummereres fra 1 - 6 (legges i plast)
- Tape/limebånd til å henge arkene på vegg
- 1 terning (vanlig, fleece eller laget av papp)
- Blyant/penn
- Registreringsark for terningkast (se s.3 - 4 vedlagt)
- Aktivitetsoppgaver fra 1 - 6 (skrives ut )



## Forarbeid til timen



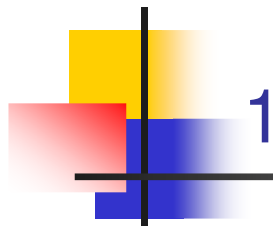
- Lag en stor terning av en pappeske/bruk vanlig terninger
- Legg vedlagte oppgaver i 6 ulike bunker (1-6)
- Del deltakerne/elevne inn i grupper på 5-6 stk.
- Gruppen slår terningen. Viser terningen 2, løper de og trekker en oppgave fra bunken med 2'er-oppgaver. Gruppen kan ikke ta med seg oppgaven, men de må lese, huske - og gjennomføre aktiviteten. Elevne skal selv hente ut og sette tilbake utstyret for hver gang
- Alle på gruppa skal være aktivt med
- Det er om å gjøre å få en oppgave fra hver oppgavebunke ("Yatzy"). Får gruppa for eksempel 2 neste gang de slår må de gjøre en ny oppgave fra 2'er-bunken.
- Treneren/deltakerne/elevne krysser av på eget skjema(se n.side) alle terningkast umiddelbart. Aktivitet og samarbeid er sentralt. Første "konkurrans" kan avsluttes når et lag får "Yatzy". Fortsett så rally m/flere oppg. Antall oppgaver gjort v/avslutning, kan være neste/siste konkurransemoment.



## Registrering av terningkast :

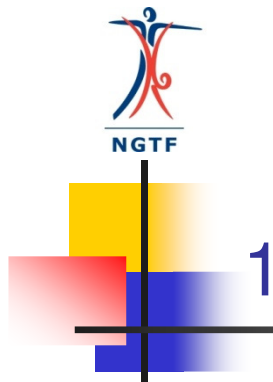
|          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| Gruppe 1 |   |   |   |   |   |   |
| Gruppe 2 |   |   |   |   |   |   |
| Gruppe 3 |   |   |   |   |   |   |
| Gruppe 4 |   |   |   |   |   |   |
| Gruppe 5 |   |   |   |   |   |   |
| Gruppe 6 |   |   |   |   |   |   |





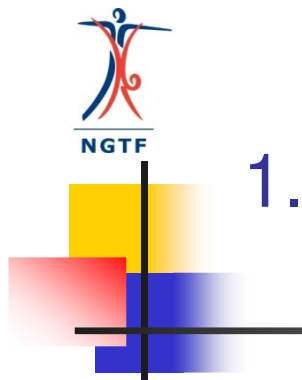
## **Fall med dynematta**

Hent en dynematte. Hele laget står med ansiktet mot dynematta og faller sammen med dynematta. Fikser kroppen. Gjenta 3 ganger og sett dynematta tilbake på plass.



## **”Kryp under broen”**

Hent en benk. Hele laget står i ”push-upstilling” med føttene på en benk. En etter en kryper under broen. Alle skal krype under hele broen.



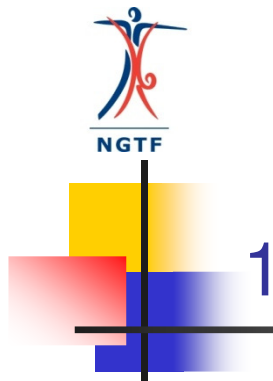
## **Benk i ringer**

Heng en benk opp i ring fra taket. En og en balanserer opp, mens en kaster ertepose med en som står på gulvet. Alle skal ha balansert opp og ned.



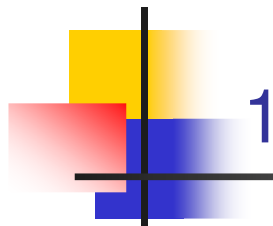
## **Parløp med "håndbak-ball-balanse"**

To og to hinker i vater side ved side framover, mens de holder hverandre ved skuldrene og overleverer en ball til hverandre fra håndbak til håndbak (evt. en skje). Alle skal overlevere ballen til den andre 5 ganger. Hele gruppa gjør dette samtidig.



## **“Vekt på vippen!”**

Hent fra 2 benker og en matte. Sett den ene benken med breidsiden ned, legg matta over og sett den andre benken på tvers over (som et kryss). To utøver starter i midten og går samtidig baklengs utover. Prøv å holde vippen vannrett i balansen. Alle skal prøve



## **Selrulle og bakover rulle fra kasse**

- 1) Hent en matte.  
3 selruller med klappe sammen pikert eller kroppert. Legg matta på plass
  
- 2) Hent en kasse og ta en bakover rulle til stående på gulvet. Hjelp hverandre



2



## **“Klapp-push-ups”**

Hent en benk eller en “step”.

Hele laget skal ta 10 push-ups med klapp  
med bena eller  
hendene på benken.



NGTF

2

## Pyramide



Hent en matte og bygg en pyramide der alle på laget er med.

Hold stillingen i 5 sekunder.



2



## **Kasterulle**

2 matter etter hverandre.

1 person ligger på tvers av matta, de andre tar en kasterulle over denne.



2



## **Ballaktivitet**

Finn en ball hver.

1) Sprett ballen i gulvet, snu rundt 360 grader på tå og ta i mot ballen.

2) Gjør det samme, men kast ballen opp i lufta.



2



## **Ball og rulle**

En ball hver og en matte pr 2 stk

Kast ballen opp i lufta og litt framover, rull forover og ta i mot ballen når du reiser deg opp. 3 ganger hver.



2



## Hoppetauserie

Et hoppetau hver.

4 hopp framover, 4 hopp på stedet, vend  
180 grader gjenta 3 ganger.



3



## Rockeringaktivitet

Hent en rockering og en matte til hver.

- 1) Alle tar en rulle forover gjennom rockeringen.
- 2) Roter deretter ringen rundt midjen 10 ganger.



3



## Rockeringaktivitet

En rockering hver.

1) Slå hjul over ringen (en hånd på hver side av ringen), ta den opp.

2) Snurr ringen på gulvet, ta en piruett (360°) før du tar i mot.



3



## Hoppe bukk og gå trillebår

- 1) Hopp bukk og kryp gjennom bena til partneren. Gjenta 5 ganger hver.
- 2) Gå trillebår over kortsiden av salen, en vei hver.



3



## **"Pass opp for hoppetauet" og håndstående vending**

Gruppen deles i to og gjør følgende:

- 1) Kasse – springbrett – hoppetau.  
En står på brettet og holder i kassa og tauet. En annen svinger tauet under bena på den som hopper – 5 hopp hver.
- 2) Håndstående vending 180 – 360 grader: 3 forsøk hver.



3



## Aerobic

Lag en aerobicserie med 4 ulike bevegelser som gjentas 4 ganger hver.

Du kan telle påfølgende måte :

Bevegelse 1: (1-8) x2

Bevegelse 2: (1-8) x2

Bevegelse 3: (1-8) x2

Bevegelse 4: (1-8) x2

x 2



3



## **1413 dansen**

Tallene betyr følgende bevegelser:

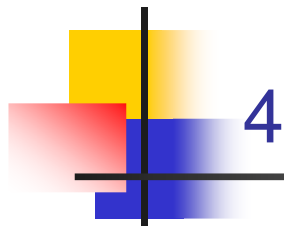
1 = 4 hopp

2 = 2 ruller rundt tverraksen

3 = 4 skritt

4 = 2 rotasjoner rundt lengdeaksen

Vær kreativ 😊



4



## Pyramide

Lag en pyramide der 4 kroppsdeler er i gulvet.

Hold stillingen i 5 sek.



4



## **Tunnelballstafett**

Gruppen henter seg en ball og stiller seg på en rekke etter hverandre med bena fra hverandre.

Ballen skal trille gjennom "tunnelen", sistemann tar opp ballen og løper sik-sak mellom de andre på laget, stiller seg først og ballen trilles gjennom tunnelen igjen.

Gjenta til alle har løpt fram med ballen.



NGTF

4



## Trampetthopp

Strekkhopp med 3 klapp før landing. 2 og 2 sikrer.

Alle skal hoppe, bytt på å sikre.



NGTF

4



## Trampetthopp

Strekkhopp opp i en ring som holdes opp over dynematta.

2 og 2 sikrer Alle skal hoppe, bytt på å sikre.



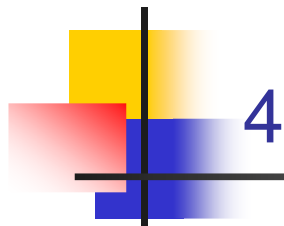
4



## Hopp og matteserie

Sett opp følgende apparatrekke: Springbrett  
– kasse/bukk – dynematte – matte.

Hopp over kassa, land i dynematta, slå hjul  
over matta.



## **Matteserie m/ fire elementer:**

4 matter etter hverandre:

Slå hjul, kasterulle over en ball, håndstående med rulle.



5



## Landingsvarianter

Hent en dynematte/landingsmatte og legg den foran ribbeveggen. Klatre opp i toppen av ribbeveggen.

2 hopp hver av følgende:

1) Strekkhopp til stående

2) Strekkhopp 180 graders vending til stående



5



## Landingsvarianter

Hent en kasse og matte. Hele laget skal opp på kassen og foreta følgende hopp:

- Kroppert hopp,
- Pikert hopp og
- Splitt hopp.
- Valgfritt hopp med lukkede øynene i lufta (i blinde)



5



## Landing med påfølgende rulle

Hent en kasse og en matte:

Hele laget skal hoppe ned fra kassa med 180 graders vending og ta en bakover rulle på matta.



## Håndstående med fraskyv

Hent et springbrett og en dynematte.

Spark til håndstående på brettet, skyv fra i brettet slik at du får en liten svevphase før landing.



5



## Rulle forover på bom

Finn en benk eller lav bom. Legg en matte over. Rull forover på benken/bommen. Her er det lov å hjelpe hverandre.



5



## **”Transportøren”**

Hele laget minus en ligger på ryggen - tett i tett - ved siden av hverandre. Alle har hodet samme vei og armene rett opp

Transportørene holder rundt leggen til den som transporteres og denne ”går i armhevingsstilling” sidelengs.

En etter en transporteres de nedover rekkene.

Alle skal transporteres 1 gang



6



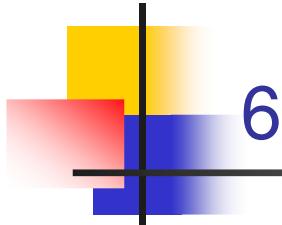
## Karusell

Her må man vær partall (6 – 8 – 10 stk). Stå i en sirkel. Annen hver person ligger ned med føttene i sentrum av sirkelen.

Bruk håndleddsgrepet.

De som står begynner å gå rundt og etter hvert kan de løpe. Legg gjerne en teppeflis eller jakke i midten.

Prøv på tre runder



## Kroppsspennings sirkel

6/8 stk står i en sirkel og har håndfatning.  
Annen hver person lener seg inn i sirkelen og  
annenhver lener seg ut av sirkelen med helt  
spent (fiksert) kropp.

Hold stillingen i 12 sek



6

## Tusenbein



Del dere i to "Tusenbein" - 3 og 3

Sitt tett inn til hverandre med knærne utenfor den som sitter foran. Hendene på skuldrene.

Len dere fra rytmisk fra side til side. I det førstemann setter venstre hånd i gulvet og vender 180° til "firefotstående", følger nestemann på osv.

Husk å presse knærne inn mot den som sitter foran og "lås" med føttene, så er dere klare til å gå!



6



## Vifte

5 utøvere står tett sammen - SIDEVEIS -  
med skulderfatning.

Hold kontroll på kroppen og gli så sakte ut  
over, til armene til de på endene når/rekker  
underlaget med fri hånd.

NB! strekk helt ut i albuleddet



6



## **Benkstafett**

Hent en benk. Start ved langsiden av salen.

En på laget setter seg på benken med en fot på hver side. De andre løftet benken opp og bærer denne personen tvers over salen, der setter en ny en seg på benken og bæres tilbake.

Alle skal bæres.



6



## **Basket/trampett-stafett**

Still opp trampetten (evt. et springbrett) foran basketballstativet.

Stå ca 5 meter fra trampetten/springbrettet

En og en på gruppa skal løpe med basketballen, hoppe på trampetten/springbrettet og prøve å treffe kurven.

3 runder