



# Aktivitetshæfte



Idrætsdagen 25. maj 2023

For 0. - 3. klasserne

Gladsaxe Stadion

Gladsaxevej 200, 2860 Søborg

## Rundbold, børn fra 0. klasse til 3. klasse



Et hold består af 10-15 spillere, og skal være blandet piger og drenge. Der trækkes lod om, hvem der starter inde. Kampene spilles på tid, og der skiftes efter 8 minutter. Der skal være en opgiver, men man må godt selv give op.

Man er "død":

- \* hvis man gribes ud
- \* hvis man ikke når frem til en base inden opgiveren siger NU
- \* hvis bolden slås direkte ud over sidelinien (ikke baglinien).

Selvom man er "død", kan man spille videre, men skal gå bagest i køen af slåere. Løber man på en "død" bold, skal man tilbage til den base, man startede fra. Dommerne tæller ikke 'døde'. Man får point, når man har løbet hele banen rundt.

## Fodbold, børn fra 0.klasse til 3. klasse



Et hold består af:

- |           |   |
|-----------|---|
| 0.klasse: | 5 deltagere på et hold på en mindre bane med små mål. |
| Øvrige:   | 6 deltagere på et hold.                               |

Alle hold kan have et frit antal udskiftningsspillere. Der kan tilmeldes hold i pige- og drengerækker. Der må meget gerne være piger på drengeholdene. Banen bliver ca. 20x35 m - for 0. klasse lidt mindre. Der spilles efter almindelige fodboldregler, dog uden offside. Der må ikke bruges fodboldstøvler.



## 4-kamp, børn fra 2. klasse og 3. klasse



Er en holdturnering i atletik, og der er 4 børn på et hold. Alle resultater for holdet regnes sammen til et slutresultat. Aktiviteten afvikles i et forløb, der varer omkring 1 time.

Alle gennemgår: Højdespring, længdespring, 60 m stafetløb og boldkast.

## Høvdingebold, børn fra 0. klasse til 3. klasse



Et hold består af 7 spillere og skal være blandet piger og drenge. Der skal være en fast høvding. Linierne må ikke berøres eller overskrides – så er man død.

Et kast direkte fra en høvding til en markspiller fra modsatte hold:

1. Gribes bolden, befries en markspiller
2. Bliver man ramt, er man død

Et kast mellem markspillere:

1. Gribes bolden, er kasteren død
2. Bliver man ramt, er man død

Når alle markspillere er døde, går høvdingen ud som sidste chance. Der spilles på tid.

## \* Aktiviteter uden tilmelding \*

### Olympiadeleg, børn fra 0. klasse til 1. klasse



Er to aktivitetsbaner, hvor man kan være med uden tilmelding og kan prøve så mange gange man har lyst. Banerne gennemføres på tid. Afvikles på boldbanerne ved baserne.

### Stjernetræf, børn fra 2. klasse og 3. klasse



Er en aktivitetsbane, hvor man kan være med uden tilmelding og kan prøve så mange gange man har lyst. Banen gennemføres på tid. Afvikles på boldbanerne ved baserne.

### Sprintbane, børn fra 0. klasse til 3. klasse



Alle kan deltage – der er ingen tilmelding.

