# ROLIGA IDROTTSGRENAR

Avsätt sista timmen på fredag för ett mini-OS utomhus (en stor gräsyta rekommenderas). Välj ut kanske tre eller fyra grenar. Eller vill flera klasser gå ihop och anordna ett Skol-OS? Ta med mat och besök en stor äng. Är ni flera lärare så kan ni anordna stationer. Här är några förslag på grenar:

**SÄCKHOPPNING:** Vem hoppar snabbast en sträcka på 20 m?
(EN SÄCK, EN STOR GRÄSYTA)

**STÖVELKASTNING:** Stå bredbent och slunga iväg stöveln mellan benen över ryggen. Vem kastar längst? (EN STÖVEL, EN FOTBOLLSPLAN ELLER STOR GRÄSYTA)

**KRÄFTFOTBOLL:** Dela upp er i olika lag. Sedan ska ni spela fotboll på alla fyra, med magen uppåt. (EN FOTBOLL, EN FOTBOLLSPLAN ELLER STOR GRÄSYTA)

**DRAGKAMP:** Knyt den färgade duken runt repet, lägg ut två markeringar, ha en domare, informera om vikten att man slutar dra när man vunnit så ingen gör sig illa.
(ETT KRAFTIGT REP, EN FÄRGAD DUK, TVÅ MARKERINGAR, EN STOR GRÄSYTA)

**PAR-LÖPNING 60 METER:** Dela in er två och två. Stå bredvid varandra och knyt fast ett snöre runt benen så att ett ben sitter fast med din partner, och ett ben är fritt. Sedan ska ni springa tillsammans en sträcka på 60 meter. (ETT SKONSAMT BAND AV TYG ELLER SNÖRE, EN STOR GRÄSYTA)

**PARHOPPREP:** Dela in er två och två. Varje par ska ha två hopprep. Ta ändarna på repen så att ni båda håller i varsin på båda repen, därefter ska ni hoppa hopprep samtidigt som ni tar sig framåt. Se vilket par som är snabbast på 60 meter. Man måste passera repet för varje steg framåt! (TVÅ HOPPREP, FOTBOLLSPLAN alt. STOR GRÄSYTA)

**VOLLEYBOLLTURNERING MED BALLONG:** Tre till fem i varje lag. Försök smasha ut de andra spelarna. Först till tre vinner. (BALLONGER, VOLLEYBOLLNÄT ALT. SNÖRE som är UPPSPÄNT MELLAN TVÅ TRÄD.)

**SKOSTAFETT:** Alla lägger sin ena sko i en hög. Dela in er i olika lag. Sedan gäller det för första personen i varje lag att hoppa på ett ben fram till högen, leta rätt på sin sko och ta på sig denna. Sedan ska han/hon hoppa tillbaka på andra benet och växla till nästa person. Informera att man är rädda om de andras skor. (STOR GRÄSPLAN ÄR ATT REKOMMENDERA)

**STRUTDRIBBLING:** De deltagande ska med en strut framför ansiktet dribbla mellan koner på tid. Tiderna räknas sedan samman.
(EN FOTBOLL, KONER och EN HÅLLBAR STRUT. EN STOR GRÄSPLAN ÄR ATT REKOMMENDERA)

**SKIDSKYTTE:** Gör en slinga som man antingen åker sommarskidor/vinterskidor på eller tar sig fram på annat vis. Längs slingan gör ni en skjutvall med t ex koner. Kasta prick med tennisbollar / snöbollar.
("SKIDOR", TENNISBOLLAR, FEM KONER, BANMARKERINGAR, EN STOR GRÄSPLAN / GRUSPLAN.)

# Mindre och enklare grenar

**KLÄDNYPETÄVLING:** Sätta upp 20 klädnypor på så kort tid som möjligt. Man får inte röra klädnyporna innan start. När alla klädnyporna är uppe så stannas tiden. Vem är snabbast?
(20 KLÄDNYPOR, SNÖRE)

**KASTA SPJUT MED SUGRÖR:** Alla utgår från samma linje. Alla kastar ett kast. Kasten mäts och adderas ihop av de i laget. (SUGRÖR, ETT MÅTTBAND, GRUSPLAN)

**BOMULLSKULSTÖTNING:** Liksom ovan, kastar alla ett kast och sedan adderas resultaten ihop.
(BOMULLSTUSSAR, ETT MÅTTBAND, GRUSPLAN)

**SVAMPKRAMNING:** De tävlande ska doppa en stor svamp i en hink med vatten, krama ur i litermått med en hand och ett kramande, den sammanlagda volymen blir resultatet.
(HINKAR, VATTEN, STORA TVÄTTSVAMPAR OCH ETT LITERMÅTT)

**BACKHOPPNING:** Hoppa så långt som möjligt från en back eller bänk.
(EN BACK ELLER BÄNK - GRÄSYTA ÄR ATT REKOMMENDERA)

**KONSTÅKNING:** Bilda team och gör ert eget konståkningsprogram gruppvis. Domare behövs med (roliga) och snälla poängkort som 10p, stjärna, Guldpokal, WOW!,
(EN STOR GRÄSYTA REKOMMENDERAS, SKRIDSKOR BEHÖVS EJ!)