

TIL  
HJÆLPERNE

# DIN GUIDE SOM HJÆLPER



FACEBOOK.COM/  
PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# DBU'S PIGERAKET

Indhold er klikbar

## INDHOLD

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>DBU's Pigeraket</b> ..... | <b>2</b>  |
| <b>Raketten</b> .....        | <b>5</b>  |
| <b>Saturn</b> .....          | <b>6</b>  |
| - Fodboldkamp                |           |
| - Dåsesafet                  |           |
| <b>Mars</b> .....            | <b>8</b>  |
| - Rejsen til Mars            |           |
| - Hockey                     |           |
| <b>Neptun</b> .....          | <b>10</b> |
| - Find tallet                |           |
| - Magnetfelt                 |           |
| <b>Merkur</b> .....          | <b>12</b> |
| - Fodbolderobring            |           |
| - Red Jordkloden             |           |
| <b>Uranus</b> .....          | <b>14</b> |
| - Bowling                    |           |
| - Haletagfat                 |           |



**DET ER VIGTIGT, PIGERNE IKKE STÅR I KØ, MEN ER MEST MULIGT I BEVÆGELSE.**

## TIL DIG SOM HJÆLPER

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte klubbens Pigeraket-ansvarlig.

## OM PIGERAKETTEN

Pigeraketten er et aktivt fodboldunivers, der introducerer fodbold for piger fra 5-11 år. Afviklingen er en rejse rundt på fire planeter, hvor hver planet indeholder lege og elementer fra den traditionelle fodboldtræning, som man vil kunne opleve ude i klubberne.

Pigeraketten går ud på at finde den farvede nøgle til klubben, som er spredt ud i universet. Pigerne skal besøge forskellige planeter og se, om de kan løse gåden om den forsvundne nøgle. Først når nøglen er fundet og samlet igen, kan Pigeraketten afsluttes, og pigerne er inviteret til træning i fodboldklubben.

### EKSEMPEL PÅ PIGERAKETTENS FORLØB MED AFVIKLING KL. 16-18.30

|                    |                                                                                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>14.30-15.00</b> | <b>Forberedelse</b><br>Mødetid for klubbens nøgleperson og DBU's instruktør. Gennemgang af dagens program og klubbens forventninger til Pigeraketten. |
| <b>15.00-15.30</b> | <b>Forberedelse</b><br>Din mødetid som hjælper. Introduktion til Pigeraketten og opstilling af planeter/stationer.                                    |
| <b>15.30-15.45</b> | <b>Forberedelse</b><br>Instruktion og rundvisning på planeterne af DBU's instruktør.                                                                  |
| <b>15.45-16.10</b> | <b>Velkomst</b><br>Står klar til at tage imod pigerne til Pigeraketten. Velkomst og holdinddeling                                                     |
| <b>16.10-16.30</b> | <b>Rumrejsens startskud</b><br>Introduktion og rumrejsens startskud<br>DBU-instruktøren sætter Pigeraketten i gang og holdene laver kampråb           |
| <b>16.30-17.15</b> | <b>De første to planeter</b><br>Du og pigerne rejser rundt på de to første planeter                                                                   |
| <b>17.15-17.30</b> | <b>Pause</b><br>Forfriskningspause                                                                                                                    |
| <b>17.30-18.15</b> | <b>De sidste to planeter</b><br>Du og pigerne rejser rundt på de sidste to planeter                                                                   |
| <b>18.15-18.20</b> | <b>Nøglesamling</b><br>Samling af den farvede nøgle                                                                                                   |
| <b>18.20-18.30</b> | <b>Afslutning</b><br>Takke af, uddeling af diplom og klubfolder                                                                                       |
| <b>18.30-19.30</b> | <b>Afslutning</b><br>Nedpakning af planeter og evaluering                                                                                             |

# FØR PIGERAKETTEN

## OPSTILLING OG INFORMATIONSMØDE

Hjælperne møder en time før afviklingsstart, hvor DBU's instruktør (også kaldet 'astronauten') introducerer til Pigeraketten og alle planeter/stationer sættes op. Ca. 30 minutter før pigerne ankommer, gennemgår DBU-instruktøren dagens forløb og de enkelte øvelser bliver demonstreret. Dermed er du som hjælper klar til at modtage pigerne ca. 15 minutter før velkomsten.

## DIN ROLLE SOM HJÆLPER

Som hjælper på Pigeraketten, er du helt afgørende for de deltagende pigers oplevelse på dagen og tiden i klubben. Sørg derfor for at være en god rollemodel for pigerne, der måske aldrig har spillet fodbold tidligere og derfor skal stifte bekendtskab med sporten for første gang. Det kan være, det lige netop er dig, der er årsagen til, at pigerne har lyst til at fortsætte med at spille fodbold i klubben. Vær derfor altid hjælpsom og imødekomende.

Hjælperne på Pigeraketten kaldes 'raket-chefer', da du, sammen med en anden hjælper, bliver leder af en fast gruppe piger. For at give pigerne en god oplevelse, er det vigtigt, at du lever dig ind i og leger med på fortællingen om rumrejsen rundt i de forskellige planeter samt inspirerer og motiverer pigerne til at give den gas.

Det er din rolle som raket-chef at stå for øvelserne. Sørg for at placere dig hensigtsmæssigt og instruere kort, klart og præcist. Det gør du bedst ved VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor du starter med at vise øvelsen, derefter forklarer den med få ord, og viser den igen. På den måde kommer man hurtigt i gang med øvelsen uden at miste pigernes koncentration. Det vigtigste er at komme i gang – det hele behøver ikke at være perfekt eller forstået af alle fra starten – det skal nok komme.



# UNDER PIGERAKETTEN

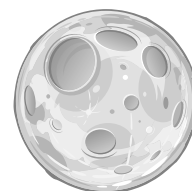
## VELKOMST MED HOLDINDELING OG KAMPRÅB

klubhuset. Du hjælper med at byde pigerne velkommen og når alle er ankommet, sørger DBU-instruktøren for at opdele pigerne i 4 hold. Du bliver, sammen med en anden hjælper, ansvarlig (raketchef) for ét af disse 4 hold. Herfra går vi i samlet flok ned til vores opstilling.

Pigerne samles foran raketten. Her byder DBU-instruktøren velkommen, imens pigerne og hjælperne lytter efter. DBU-instruktøren inddeler herefter pigerne i fire grupper og tildeler hver gruppe to raket-chefer. Gruppens første opgave er at lave et kampråb. Mind pigerne om at bruge kampråbet ved hver planet, da det skaber god stemning, energi og sammenhold.

## RAKETSTART

DBU-instruktøren sender nu pigerne ind i raketten sammen med klubbens nøgleperson. Nøglepersonen går først ind i raketten, mens hjælperne hjælper pigerne med at få skoene af. Når alle pigerne er i raketten, gør du dig klar til at tage imod pigerne ved den første planet, som holdet skal besøge.



## MÅNEBASEN

Pigerne mødes efterfølgende på månebasen, som typisk findes i fodboldbanens midtercirkel. Herfra sendes pigerne ud til planeterne af DBU-instruktøren, hvor I som raketchefer står klar til at modtage og introducere pigerne til øvelserne. Hver gang pigerne har fuldført én planet, samles pigerne på holdets rumstation på månebasen, hvorfra DBU-instruktøren sender dem videre til næste planet. Imens pigerne er tilbage på månebasen, har I tid til at klargøre den planet I lige har besøgt, så den er klar til at modtage det næste hold af piger. Derefter går du og din med-raketchef videre til den næste planet som pigerne skal besøge og gør klar til at modtage pigerne igen.

## ADGANGSSPØRGSMÅL TIL PLANETERNE

Til hver øvelse er der nogle korte fakta om planeten, som du kan introducere for pigerne, for at de kan leve sig ind i fortællingen. Derudover er der et adgangsspørgsmål pigerne skal svare rigtigt på, for at komme i gang med øvelserne. Det er dig som raket-chef, der fortæller om planeten samt stiller adgangsspørgsmålene. Du finder fakta og spørgsmålene i beskrivelsen af øvelserne senere i guiden. Øvelsen kan først gå i gang når pigerne gætter det rigtige svar og råber gruppens kampråb. Du kan overveje kun at fortælle om planeten og stille adgangsspørgsmålet til den første øvelse, hvis du vurderer, at det tager for lang tid, hvis pigerne skal igennem det ved begge øvelser.

Den faktuelle viden om solsystemet og planeterne er udarbejdet i samarbejde med Observatoriet i Brorfelde ([www.brorfelde.dk](http://www.brorfelde.dk)).

Pigerne har i alt 8-10 minutter pr. øvelse.

Dvs. 16-20 minutter pr. planet. Det kan være en god idé at have et armbandsur på, så du har fornemmelse af tiden. Men husk det er DBU's udsendte astronaut, der står for tidtagningen.

### ØVELSERNES SVÆRHEDSGRAD

Hver øvelse er inddelt i tre sværhedsgrader: bronze, sølv og guld, hvor guld er den sværeste niveau. Det er din opgave som raket-chef at vurdere, hvor din gruppe af piger ligger. Har pigerne aldrig spillet fodbold før, så vælg 'bronze', har de spillet fodbold i under ét år, så vælg 'sølv' og har de spillet fodbold i mere end et år, så vælg 'guld'. Der kan være forskel på gruppen af piger, så det er vigtigt at justere løbende, hvis øvelsen er enten for let eller for svær, da det påvirker pigernes begejstring og motivation.

### DEN FARVEDE NØGLE

Når pigerne har været igennem de to øvelser på planeten, udleverer du en nøgledel til holdet. Holdet samler således nøglestykkerne i den taske de skiftevis bærer rundt på gennem deres rumrejse. Når I har besøgt alle planeterne, kommer I tilbage til månebasen og samler nøglen til fodboldklubben.



## EFTER PIGERAKETTEN

### ÅBNING AF KLUBBEN OG AFSLUTNING

Efter pigerne har været ude på alle planeterne mødes de på månebasen, hvor hvert hold, sammen med deres raket-chef, samler nøglen til fodboldklubben. Pigerne lander trygt tilbage på jorden ved at bruge deres stærke fodboldben til, i samlet flok at hoppe fra stjerne til stjerne ned fra månebasen (ud af midtercirklen). Pigerne er nu landet på jorden igen og kan nu åbne fodboldklubben igen.

Du og de andre hjælpere stiller op på indersiden af midtercirklen og pigerne i en slange udenom. Pigerne går rundt om midtercirklen og giver hjælperne fra klubben high-fives. Inden pigerne tager hjem, får alle overrakt et diplom og en forældrefolder fra DBU. Her er det din opgave som hjælper at sørge for at alle pigerne på dit hold får både et diplom og en forældrefolder med hjem.

### NEDPAKNING OG EVALUERING

Efter afslutningen pakker hver hjælper den planet ned, som de selv satte op. I tasken finder I en oversigt over hvad tasken skal indeholde, inden den afleveres retur til DBU's varebil. Her er det vigtigt at tjekke om alt udstyret er intakt. Hvis der er fejl eller mangler så husk at oplyse DBU-instruktøren om det. Når alt er pakket ned, samles du, de andre hjælpere og nøglepersonen. Her gennemgår og evaluerer I dagens forløb. Vi vil meget gerne høre dine kommentarer, idéer og oplevelser, så Pigeraketten løbende udvikles.



# RAKETTEN



## REKVISITTER

- 1 Oppustelig raket
- 4 Kraftige pløkker
- 1 Kompressor (skal tilsluttes el)
- 1 Kameltromle/forlængerledning



## OPSTILLING:

Raketten er et visuelt trækplaster og vi anbefaler derfor at den placeres sådan at pigerne hurtigt og nemt kan se den. Fx lige ved bunden af banen eller tæt på ankomstvejen. Vær opmærksom på, at ledningerne til kompressoren skal nå et el-udtag. Kontrollér græsset for skarpe genstande inden raketten lægges ud og fyldes med luft. Raketts bund skal være bredt ud og raketten må ikke ligge på siden. Åbningen skal vende mod aktiviteterne. Pløkkerne benyttes til at fæstne raketten. Læg plastikunderlaget ved indgangen, så pigerne ikke kommer til at slæbe græs med ind i raketten m.v.

Placér soundboksen tæt på Raketts åbning og tjek at lydfilen er klar til afspilning og at den har den rette volumen, så pigerne inde i raketten kan høre den.

## ORGANISERING:

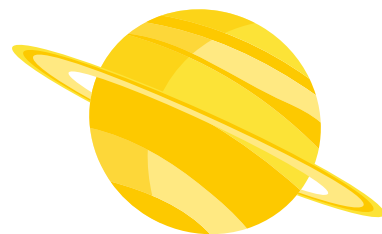
Nøglepersonen går ind i raketten som den første. Pigerne tager deres sko af, uanset vejret, på plastikmåtten og stiller sig i en kø ved raketts åbning. En hjælper står og hjælper pigerne ind i raketten og sørger for, at ikke alt luften siver ud når pigerne går ind i raketten. De øvrige hjælpere hjælper pigerne med at få skoene af og viser dem hvor de går ind i raketten. Løbende som pigerne kommer ind i raketten er det nøglepersonens opgave at sikre ro og at sørge for at pigerne sætter sig ned. Bed pigerne om at sætte sig langs kanten og efterhånden som raketten fyldes, sætter de sig i endnu en række. Pigerne må ikke sidde lige foran luftudstrømningen. Når alle pigerne sidder inde i raketten, afspilles lydfilen.

Er der over 50 piger skal seancen deles i to.



# SATURN

## FODBOLDKAMP



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvad hedder den person, der sendes på mission i rummet?

- En pedel
- **En astronaut**
- En pilot

Når astronauter sendes ud i rummet, skal de ikke kun klare deres egen opgave eller mission. Tænk, hvis forskeren, lægen eller mekanikeren bliver syg under missionen?!

Derfor bliver alle astronauter uddannede til at kunne være forsker, læge, mekaniker og meget mere.

Er I klar til at varetage alle opgaverne som opdagelsesrejsende??

### REKVISITTER:

- 1 Oppustelig fodboldbane
- 1 Kompressor/blæser
- 1 Forlængerledning
- 1 Overdimensioneret bold
- 3 Alm. fodbolde
- 3 Specialbolde
- Overtræksveste

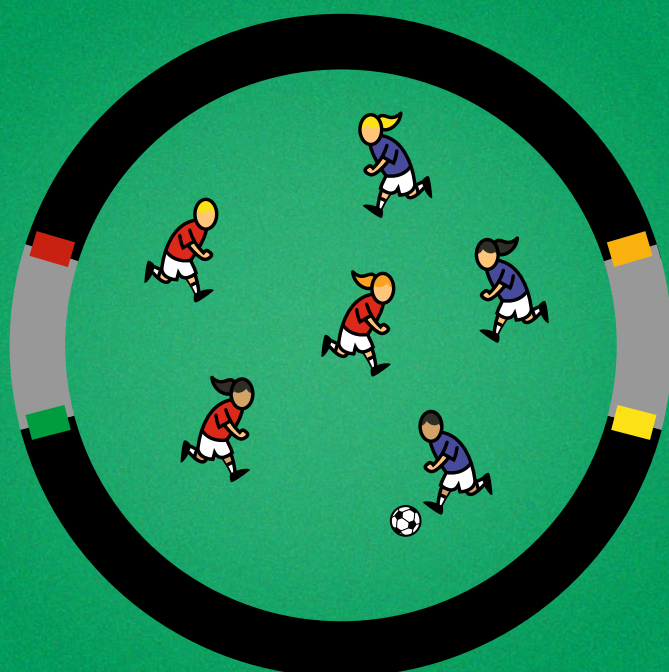
### OPSTILLING:

Banen rulles ud, samles med velcrosamlingerne og pumpes op. Pigerne inddeles i to hold og iklæder sig veste.

### ORGANISERING:

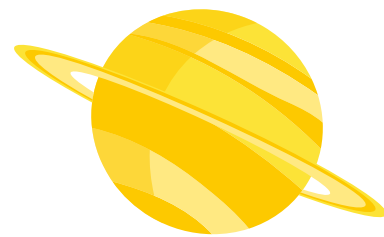
Der spilles fodboldkamp med et 'tvist'. Der er ikke 3 niveauer på denne øvelse, da alle spiller fodbold på eget niveau. Introducér følgende tvist alt efter pigernes kunnen:

- Holdene skal have X antal berøringer med bolden, før de kan score.
- Alle skal løbe baglæns.
- Spil med forskellige typer bolde eller flere bolde på én gang.
- Kast bolden med hænderne i stedet for at sparke.
- Find selv på flere



# SATURN

## DÅSESAFET



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

I hvilken fart bevæger et rumskib sig typisk?

- Med 1.000 km/timen
- Med 20.000 km/timen
- **Med 60.000 km/timen**

Faktisk er Saturn den planet i solsystemet, der har aller-flest måner, men alligevel kender man den bedst for sine smukke ringe. Ringene består af iskrystaller, støv, mindre sten og lignende. Hvis man skulle flyve igennem Saturns ringe, skulle rumskibet zigzagge sig vej imellem de mange meteoror og asteroider. Fordi et rumskib bevæger sig utroligt stærkt, vil selv en lille asteroide slå hul tværs gennem rumskibet. Kan I bevæge jer lige så hurtigt som et rumskib, når I skal samle så mange dåser som overhovedet muligt?

### REKVISITTER:

- 4 Høje kegler
- 12 Alm. fodbolde
- 2 Sæt af dåser (et sæt består af 10 dåser med tal fra 1-10)

### OPSTILLING:

Der dannes to startlinjer af kegler på ca. 10 meter med ca. 20 meters mellemrum til hinanden. På hver linje fordeles et sæt dåser i vilkårlig rækkefølge.

### ORGANISERING:

Pigerne inddeles i to hold, der stiller sig i hver deres base/ bag dåserne. Det gælder nu for hvert hold om at samle så mange dåser som muligt. Det hold, der har flest dåser når tiden er gået, har vundet.

Pigerne kan erobre modstanderens dåser ved at ramme dem med en fodbold, som de sparker til bag egen linje. Rammes en af modstanderens dåser, må pigen der ramte dåsen, løbe udenom banen for at hente den og sætte den på egen linje. Pigerne må ikke løbe tværs over banen og må heller ikke stoppe modstandernes bold før den har krydset egen startlinje. En af hjælperne har til opgave at trille boldene tilbage til pigerne og er derfor den eneste som må være på banen.

Sørg for at holdene tæller deres points samlet, så det bliver en holdopgave.

Ender et hold med at have samlet alle dåserne inden tiden er gået, gentages øvelsen. Her kan det være en god ide at blande holdene.

### BRONZE

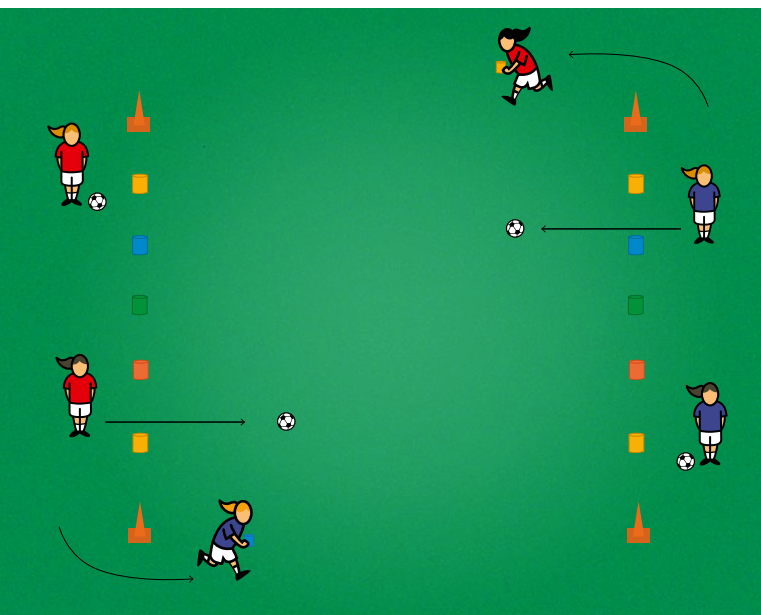
Vælg selv om pigerne skal løbe baglæns, sidelæns eller hoppe afsted når de skal hente en dåse.

### SØLV

Antallet af point måles ved tallenes værdi på dåserne. Dvs. har et af holdene samlet dåserne med tallene 3, 5 og 10, så har de en samlet værdi på 18. Pigerne skal samtidig dribble med en bold under kontrol, når de henter den dåse de ramte. Udvid øvelsen med at pigerne instrueres i hvordan de skal sparke til fodbolden i deres forsøg på at ramme en dåse, fx inderside, med højre fod, med venstre fod. Find selv på flere.

### GULD

Evt. opstil kegler på banen som pigerne ikke må ramme. Hvis en kegle rammes, skal de løbe give en raket chef/el. holdkammerat en high five inden de må skyde igen. Der stilles krav til pigernes spark til bolden, fx at de kun må sparke med højre, venstre, inderside, yderside osv.w



# MARS

## REJSEN TIL MARS



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvor lang tid tager det ca. at sende en raket fra Jorden til Mars?

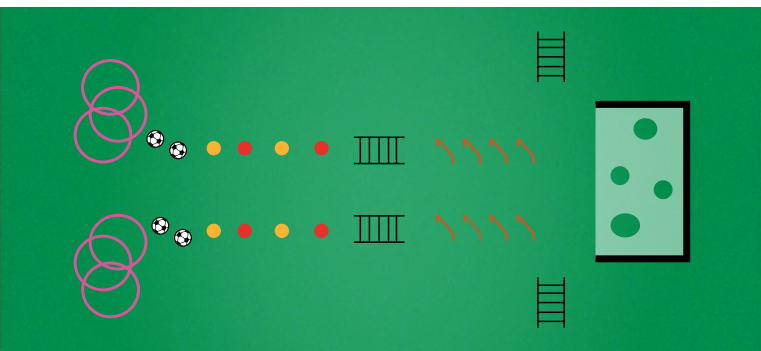
- 2 dage
- 1 måned
- **7 måneder**

Det tager op til 7 måneder fra en raket letter fra Jordens overflade til den rammer Mars. Det betyder at man skal være medet forudseende og sende raketten derhen, hvor man har regnet sig frem til, at Mars vil være i sin bane 7 måneder senere.

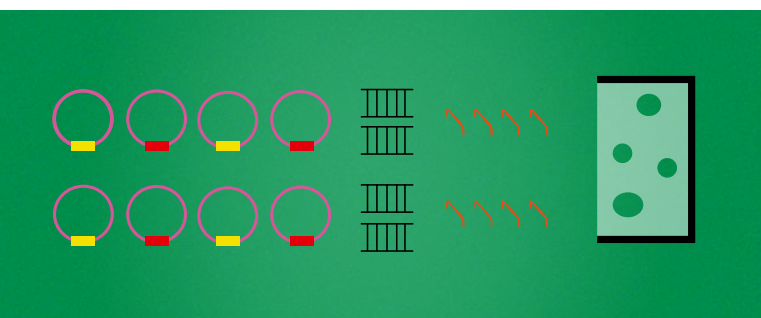
Er I klar til at gøre tricket efter, overkomme alle forhindringer, og lande på Mars?

### REKVISITTER:

- 1 Skydevæg til 8-mands mål
- Pløkker til at fæstne målet ved meget vind
- 12 Lyserøde plastikbolde
- 10 Hulahopringe
- 10 Runde kegler/holder til hulahopringene
- 4 Stiger
- 8 Træningshække



Organisering til bronze og sølv niveauet



Organisering til guld niveauet

### OPSTILLING:

Hæng skydevæggen op i målet. Herefter laves 2 ens baner, så der er plads til at dele pigerne i to, så de har hver sin bane. Der placeres 4 træningshække på en række ca. 4 meter fra målet. Stigerne placeres bagved træningshækkene. Bag hver af stigerne placeres to baner af 5 høje kegler på en række.

### ORGANISERING:

Del pigerne i to hold, som står bag hver sin forhindringsbane. Hver forhindringsbane indeholder følgende redskaber/øvelser:

- Hulahopringe: Anvendes som en vente-øvelse
- Keglebane: Drible gennem keglebanen.
- Stige: Pigerne triller bolden ned langs stigen. Herfra skal pigerne lave stigeløb uden af vække rumslangerne, som er stigen trin.
- Træningshækkene: Pigerne tipper bolden op i hænderne. Herefter hopper de over træningshækkene.
- Skydevæg: Her skydes der på skydevæggen, hvor de skal forsøge at ramme et af hullerne.
- Stige: Øvelsen ved stigen gentages på vej tilbage mod start.

### BRONZE

Ved stigen må pigerne trille bolden langs stigen med hænderne og ved træningshækkene må pigerne tage bolden op i hænderne i stedet for at tippe den. Derudover er det valgfrit om de vil kaste, som et indkast, eller sparke bolden mod skydevæggen.

### SØLV

Pigerne udfordres så de kun må dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv. Ved stigen sparkes bolden langs stigen og jo tættere på stigen afslutningen bolden stopper, desto bedre.

### GULD

Organisering: Hulahopringene sættes på holderne og stigerne placeres side om side

Pigerne går sammen to og to. De skal nu gennemfører forhindringsbanen sammen.

- Hulahopringe i holder: Pigerne skal skiftevis kaste bolden til hinanden igennem hulahopringene. Hvis det er for let, opfordres pigerne til at sparke bolden gennem hulahopringen.
- Stiger: Pigerne sidestæpper i hver sin stige imens de studser bolden i mellemrummet mellem stigerne.
- Først løber den ene pige stigeløb imens den anden venter med bolden. Når den første pige er igennem afleveres bolden og den anden pige kan løbe stigeløb.
- Træningshækkene: Skiftevis hopper pigerne over en hæk. Når en af pigerne har hoppet over en hæk, afleveres bolden til makkeren. Dette gentages indtil begge piger er over alle træningshække.

# MARS

## HOCKEY



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

*Hvornår håber man på, at mennesker kan lande på Mars?*

- År 2030
- År 2050
- År 2090

År 2030 er året, hvor man håber på, at der vil lande mennesker på Mars.

Det tager dobbelt så lang tid for Mars at kredse omkring Solen i forhold til Jorden, hvor det tager ét år. Det betyder, at hvert andet år står Mars og Jorden på hver sin side af Solen, så afstanden bliver alt for lang til, at mennesker kan komme derop. Når Mars og Jorden er på samme side af Solen, så gælder det om at få Marsmissioner af sted hurtigt og præcist. Dog skal man huske, at når mennesket først er kommet til Mars, så kan man først komme hjem igen 2 år senere.

Planterne står rigtig nu, så er du og dine holdkammerater klar til at udforske Mars?

### REKVISITTER:

- 2 x 3-Mandsmål (som klubben stiller til rådighed)
- 12 Ball bouncer (rum-vatpinde)
- 3 Specialbolde
- 10 Kegletoppe
- 20 Overtræksveste

### OPSTILLING:

Brug keglerne til at markere en bane på ca. 15x20 meter. Læg ball bouncere, bolde og overtræksvestene frem til begge hold.

### ORGANISERING:

Pigerne inddeles i to hold, som spiller imod hinanden. Hvis der er et ulige antal piger, kan du overveje selv at spille med eller spille med udskifttere. Prøv at undgå, at der spilles med fast målmand. Der kan evt. spilles helt uden målmand. Du fungerer som dommer. Introducer pigerne til at stavene ikke må komme over hoftehøjde.

### BRONZE

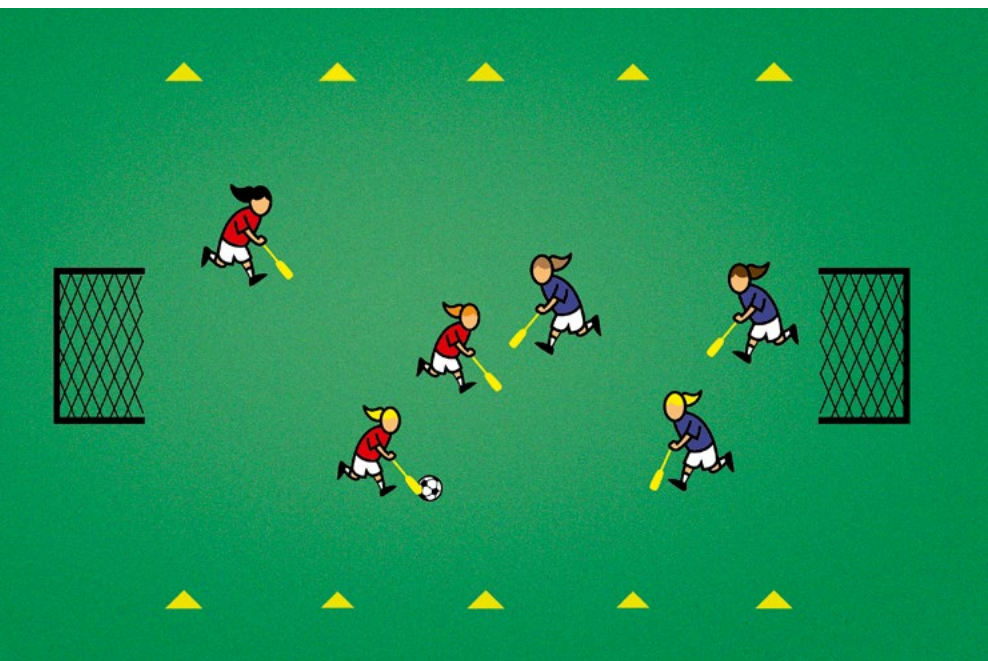
- Holdende skal have X antal berøringer inden der må scores.

### SØLV

- Igangsæt spillet med forskellige typer bolde

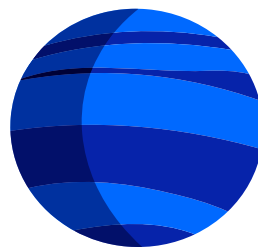
### GULD

- Gør spillet svære ved at spille med flere bolde samtidig.



# NEPTUN

## FIND TALLET



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvor stor en del af Neptun består af vand?

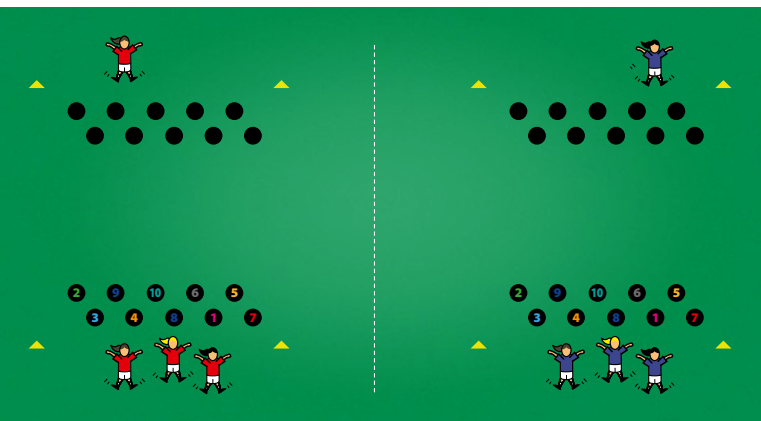
- 10 %
- 50 %
- 100 %

Vand er, så vidt vi ved, vigtigt for at livet kan eksistere. Vi ved, at der findes en del vand på Jorden, men det er langt fra det sted i solsystemet, hvor der er meget vand. Den blå planet Neptun består nemlig af 50% vand. Dog er det alt sammen frossent, men måske der er flydende vand under isen? Det håber vi på at opdage en gang i fremtiden.

Er I klar til at løbe jer varme, så I ikke fryser fast i Neptuns is??

### REKVISITTER:

- 4 Sæt talskiver med tal fra 1-10
- 8 Kegletoppe til startlinjer
- 2 Alm. fodbolde
- 2 Terninger med træningsøvelser



### OPSTILLING:

Der laves to baner, hver bane markeres med 4 kegletoppe af ca. 8 x 10 meter. I hver ende af banerne fordeles talskiverne i tilfældig rækkefølge. I den ene ende skal talskiverne vende op ad, så man kan læse tallene. I den anden ende skal talskiverne vendes således man ikke kan se tallene.

### ORGANISERING:

Pigerne inddeles i to hold. Holdene stiller sig i den ende hvor tallene på talskiverne vender opad. Det er nu pigernes opgave at samarbejde om at få de to talrækker til at matche hinanden. Således at begge sæt ved afslutningen af øvelsen ligger i samme rækkefølge i begge ender. Holdene vælger en pige, der starter med at løbe op og vender det første tal. Hun skal nu kommunikere til hendes hold hvilket tal som er det første i rækken. Dette gør hun ved at lave det antal sprællemænd, som der står på talskiven hun vender. Resten af holdet laver sprællemændene sammen med hende og tæller i fællesskab antallet. Laver de fx 5 sprællemænd, skal holdet finde talskiven med nummer 5 og lægge den som det første tal i rækken. Når holdet har fundet og lagt tallet i den rigtige rækkefølge, løber pigen tilbage og når hun krydser startlinjen, må en ny pige løbe afsted.

Det hold, der først har placeret alle 10 talskiver i den rigtige rækkefølge har vundet. Er holdet færdige med øvelsen inden tiden er gået, gentages øvelsen. Det kan her være en god ide at blande holdene.

### BRONZE

Løb uden bold og tallet vises med sprællemænd. Lav evt. en timeout og skift skrællemænd med englehop, knæbøjning eller hop. Find selv på flere."

### SØLV

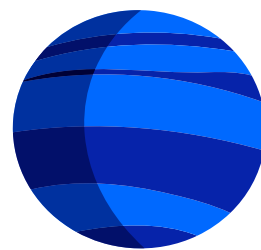
Pigerne skal dribble med bolden frem og tilbage til startlinjen. Bolden lægges 'død' ved den talskive, man ønsker at vende. Når holdet har gættet tallet, dribler pigen tilbage og aflevere bolden til den næste i køen.

### GULD

Udfordre pigerne med forskellige måder at dribble på. F.eks. man må kun dribble med højre fod, venstre fod, yderside, baglæns eller med fodsål. Find selv på flere.

# NEPTUN

## MAGNETFELT



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvad består Neptun primært af?

- Gas
- Sten
- Guld

Der findes mange forskellige betegnelser for objekter i solsystemet. Der findes fx dværgplaneter, hvilket er planeter, der ikke er store nok til at være planeter, der er stenplaneter som Jorden, der ikke er særlig stor og primært består af sten og jern, der er gasplaneter, som fx Neptun, der er kæmpestor og primært består af gasser, der er meteoriter, som typisk er asteroider, der er gået i stykker og der er sorte huller, som er stjerner, der er brændt ud.

Er I klar til at hitte rundt i alle begreberne?? Det vil hjælpe jer på jeres videre rejse!

### REKVISITTER:

- 12 Høje kegler
- 24 Alm. fodbolde i to forskellige farver (12 gule og 12 hvide)
- 12 Træningsbuer
- 12 Slalomstænger

### OPSTILLING:

På et afgrænset område (fx et målfelt) placeres alle genstandene tilfældigt og spredt ud.

### ORGANISERING:

Hjælperen introducerer de 4 rekvisitters navne (det er en fremmed planet, så navnene er også anderledes end dem vi kender) og hvordan en rekvisit kan optages.

Kegle = Rum-hat

Fodbold = Meteor

Træningsbue = Sort hul

Slalomstang = Raket

En kegle hedder "rum-hat" og kan optages ved at sætte knæet mod keglens top. En fodbold hedder "meteor" og kan optages ved at sætte foden på bolden. En træningsbue hedder "sort hul" og kan optages ved at lægge sig ind under den. En slalomstang hedder "raket" og kan optages ved at sætte numsen op imod den.

Mens pigerne løber rundt på banen, råber hjælperen én af de 4 rekvisitters navne og pigerne skal nu finde rekvisitten og optage den på den rigtige måde. Der kan kun stå én pige pr. rekvisit, så hvis der allerede står en pige ved netop den nævnte rekvisit, skal man skynde sig at finde en ledig. Der vil altid være én pige, der ikke kan finde en ledig rekvisit og hun får så lov til at kalde en ny rekvisit. Hjælp med at huske navnene på de forskellige rekvisitter.

### BRONZE

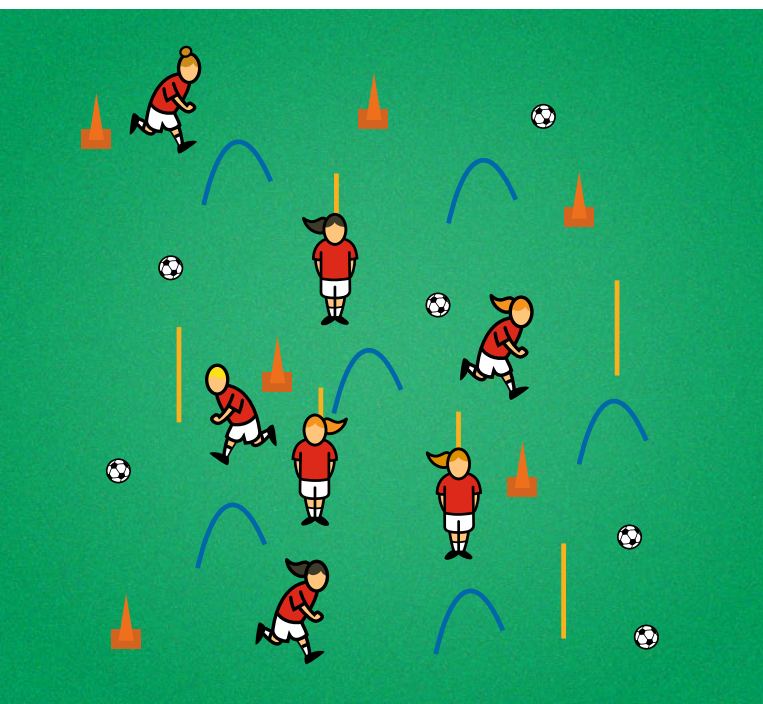
Nøjes med at introducere 2 eller 3 af rekvisitterne, så det er nemmere for pigerne at huske dem.

### SØLV

Hav alle 4 rekvisitter med.

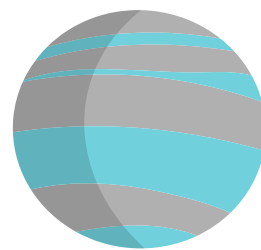
### GULD

Alle piger har en bold med sig i en anden farve end meteorerne. Pigerne dribler med bolden rundt mellem de forskellige rekvisitter indtil der råbes én af de 4 rekvisitters navn, hvorefter der dribles hen til den nærmeste af den rekvisit der nævnes.



# MERKUR

## FODBOLDEROBRING



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvor lang tid tager det for Merkur at dreje rundt om Solen?

- **88 dage**
- 200 dage
- 365 dage

Det tager kun Merkur 88 jorddøgn at dreje rundt om Solen, hvilket vil sige, at et år på Merkur, hvis man sammenligner med jordens tidsberegning, kun varer 88 dage, svarende til ca. 3 måneder. Fordi Merkur ligger tæt på Solen, så kæmper den med at dreje rundt om sig selv, hvilket faktisk betyder, at ét døgn på Merkur er længere end ét år på Merkur.

Kan I holde tungen lige i munden, når ringen skal dreje rundt i rundkredsen, som Merkur drejer om Solen?

### REKVISITTER:

- 10 kegler (toppe)
- 12 Alm. fodbold
- 6 hulahopringe
- 6 gummislanger
- overtræksveste

### OPSTILLING:

Der opstilles en aflang bane med kegle toppe. Banen er størrelse er på ca. 10 x 20 meter. I banens ene ende fordeles boldene. Hulahopringene placeres tilfældigt rundt på banen.

### ORGANISERING:

Der udvælges to fangere, i denne øvelse kaldet rumvæsner, som iføres overtræksveste og stiller sig klar på banen. De resterende piger stiller sig i den modsatte ende af banen end enden hvor boldene er placeret. Fangerne kan også sagtens være raketteferne. Historien går på, at rumvæsnerne har stjålet klubbens fodbold. Pigerne er derfor på en mission om at få dem tilbage. Det gælder for pigerne om at hente så mange fodbold tilbage som overhovedet muligt. Det er rumvæsnernes opgave at beskytte fodboldene, som de gør ved at fange pigerne. Hvis en pige bliver fanget på vejen tilbage med en fodbold, skal hun selv aflevere den tilbage til rumvæsnernes base og starte forfra. Bliver man fanget på vej imod at hente en fodbold går man blot tilbage til start. Aftal gerne med pigerne at hvis man er blevet taget, så kan man gå med en hånd i vejret, så man rumvæsnerne ved at man er taget. Hulahopringene er hellezoner, hvor rumvæsnerne ikke kan fange pigerne. Det er kun tilladt at hente en fodbold ad gangen. Og husk at skift fangere så pigerne prøver lidt forskelligt.

### BRONZE

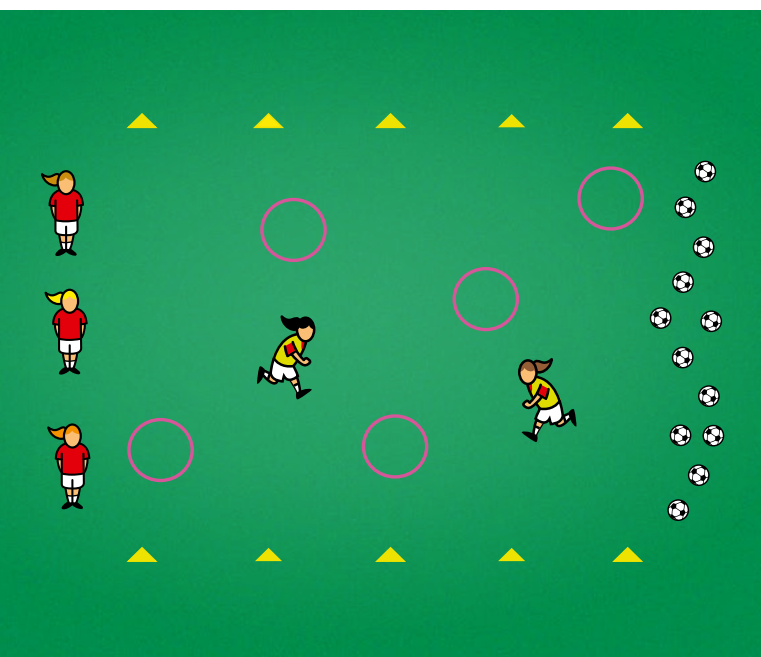
Pigerne vælger selv hvordan de ønsker at transportere boldene tilbage.

### SØLV

Pigerne skal nu dribble med bolden. Rumvæsnernes opgave er nu at tage bolden fra dem. Lykkedes rumvæsnet med at fange en bold, skal de skal lægge bolden tilbage til egen baglinje.

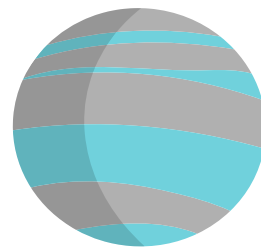
### GULD

Pigerne går sammen to og to. De holder begge ved en gummislange med den ene hånd, som de ikke må slippe under på vej for at hente en fodbold. På vejen tilbage skal de transportere bolden imellem sig. Det kan fx være at de begge har maven imod bolden eller hovederne. Find gerne selv på flere. Samtidig med at de transporterer fodbolden tilbage, skal de undgå at blive fanget. Rumvæsnerne må kun hoppe med samlet ben for at fange pigerne.



# MERKUR

## RED JORDKLODEN



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvad vil man meget gerne undgå rammer Jorden?

- Regndråber
- **En asteroide**
- Solstråler

Forskerne laver planer for, hvad vi skal gøre, hvis en asteroide er på vej mod Jorden. Det duer ikke at sprænge den i luften, da stumperne så vil hagle ned mod planeten. Det bedste bud er faktisk at skubbe "blidt" til asteroiden, så den ændrer bane og rammer ved siden af Jorden.

Er du modig og klar til at beskytte Jorden mod asteroiderne?

### REKVISITTER:

- 2 kegletoppe
- 12 Alm. fodbolde
- 16 Små farvede kegler (4 i hver farve - grøn, blå, rød og gul)

### OPSTILLING:

Der opstilles en bane på ca. 10 x 25 meter. De to kegletoppe markerer startlinjen med 15 meters mellemrum. Ca. 20 meter fra startlinjen placeres de farvede kegler på 4 rækker med 2 meters afstand. Så de 12 farvede kegler danner 3 rektangulære felter. Afstanden imellem keglene kan justeres efter pigernes niveau.

### ORGANISERING:

Pigerne går sammen to og to og stiller sig ned på startlinjen med god afstand til hinanden. Nu gælder det om at undgå at asteroiderne (fodboldene) rammer Jorden. De farvede kegler markerer hvor tæt asteroiderne kommer på Jorden. Passere fodboldene den bagerste linje rammer bolden Jorden. Det er derfor pigernes opgave at stoppe asteroiderne, inden de når de røde kegler. Den ene af makkerparret stiller sig på startlinjen. Den anden pige stiller så skråt bagved sin makker, hvorfra hun skyder en fodbold langs jorden mod afsted imod Jorden. Pigen som står klar på startlinjen kigger fremad. Idet hun ser asteroiden, er skudt af sted, må hun løbe og stoppe den. Husk at fortælle pigerne, at de skal tage hensyn til hinanden og kigge op inden de skyder en bold afsted.

### BRONZE

Har pigerne svært ved at skyde bolden langt nok så de udfordrer hinanden, så kan man lade pigerne kaste bolden afsted som et indkast.

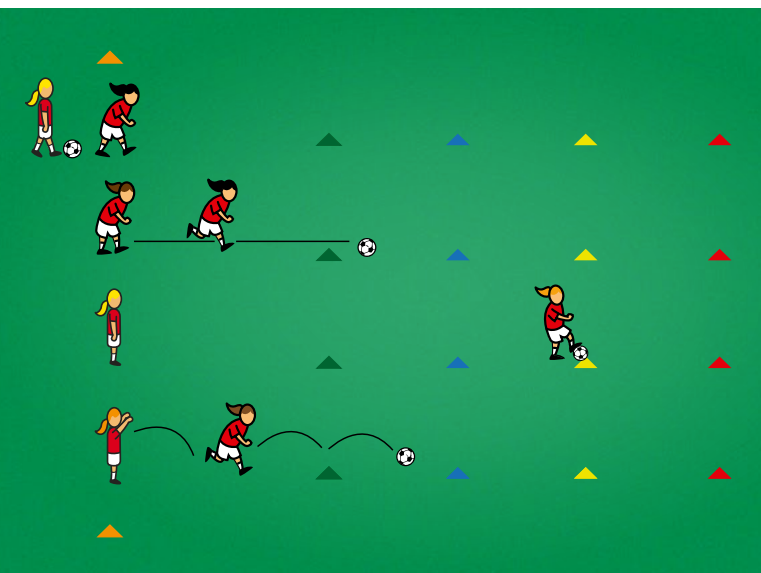
### SØLV

Den pige som skal stoppe asteroiden, ligger på maven og kigger frem idet bolden kastes. Der kan aftales forskellige ting pigerne skal gøre før de løber afsted, fx snurre rundt om sig selv, hoppe to gange på stedet osv. Find gerne selv på flere.

### GULD

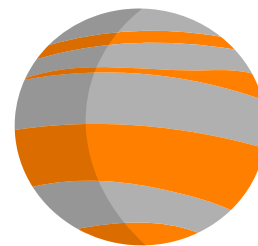
Gør øvelsen til en konkurrence. Hvis man stopper asteroiden før de farvede kegler, får man 5 points. Pigerne er stadig to og to sammen, så deres points ligges sammen. Stoppes bolden imellem de grønne og blå kegler får de 3 points, imellem de blå og gule kegler får de 2 points, mellem gul og rød får de 1 point og når de ikke at stoppe asteroiden inden de røde kegler får de 0 points.

For at gøre det lige så kan man evt. lade rakettejerne kaste eller skyde asteroiden/fodbolden afsted.



# URANUS

## BOWLING



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvor stor er Uranus sammenlignet med Jorden?

- Cirka dobbelt så stor
- Cirka tre gange så stor
- **Cirka fire gange så stor**

Uranus er cirka fire gange så stor som jorden og faktisk var det var det den første planet som blev opdaget med en kikkert, det skete helt tilbage i år 1781.

Kan I mon ramme bowlingkeglerne med fodbolden lige så godt som da man fandt Uranus gennem en kikkert for mange år tilbage?

### REKVISITTER:

- 12 Høje kegler
- 2 kegletoppe
- 4 Alm. fodbolde

### OPSTILLING:

Placer 2 x 6 høje kegler i et mønster, så de kan væltes ved ét skud i en passende afstand fra keglen, der markerer hvorfra pigerne må skyde.

### ORGANISERING:

Pigerne inddes i fire hold, således der kan igangsættes to spil på samme tid imod hinanden. Holdene skiftes til at sparke imod keglerne og prøver at vælte så mange som muligt. Hver pige har 2 forsøg, hvorefter det bliver den næste i rækken. Vinderen er det hold som først når at vælte 30 kegler i alt. Der byttes modstander imellem spillene.

### BRONZE

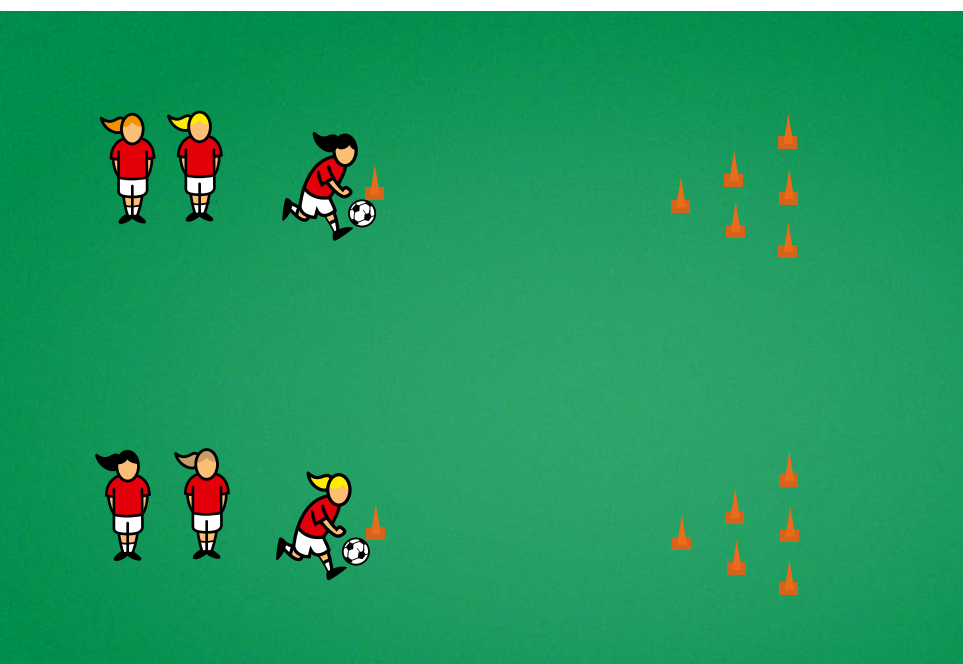
Hvis pigerne har svært ved at ramme og/eller vælte keglerne, så gør afstanden mindre. Keglerne kan også stilles tættere på hinanden for at sikre at pigerne vælter kegler.

### SØLV

Stil krav til sparkeformen: der skal skydes med højre eller venstre ben, inderside-, yderside eller vristspark.

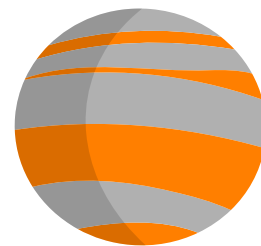
### GULD

Bolden kastes eller trilles i stedet for at sparke den.



# URANUS

## HALELEG



### ADGANGSSPØRGSMÅL & FAKTA:

Hvor koldt kan der blive på planeten Uranus?

- op til -224 grader
- op til -256 grader
- op til -347 grader

Planeten Uranus består af gas og is. Derfor kaldes den ligesom planeten Neptun, for en is-gigant. Her på planeten Uranus kan det altså blive helt ned til -224 grader.

Så I skal godt nok have fart i støvlerne, så I kan holde varmen her på Uranus. Er I klar til at give den alt hvad I har til en gang haleleg?

### REKVISITTER:

- Mærkebånd
- 4 kegler
- 12 Alm. fodbolde

### OPSTILLING:

Placér fire kegler i en firkant, der udgør en bane.

### ORGANISERING:

#### BRONZE

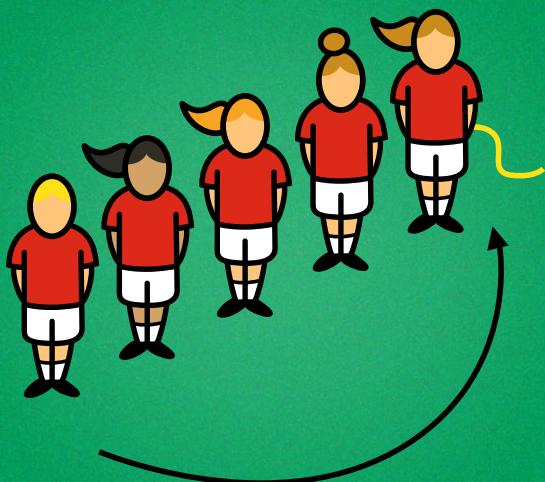
Placér de 4 kegler i en firkant, der udgør en bane. Alle pigerne sætter et mærkebånd i bukserne som en hale og tager en bold. Nu gælder det om at dribble rundt på banen og fange de andres haler. Lykkes det at få fat i en hale sættes den også fast i bukselkanten og man fortsætter med at jage flere haler.

#### SØLV

Grupperne stiller sig på en række med hænderne på hinandens skuldre. Den pige, der står forrest, er dragens hoved, de to-tre efterfølgende er dragens krop og den sidste er dragens hale – vedkommende har et bånd i bukselinningen. Det er nu hovedets opgave at fange halen/båndet og halens opgave at undgå dette, men med stor opmærksomhed på at have hele kroppen med – det er nemlig ikke en sejr for hverken hoved eller hale, hvis dragen falder fra hinanden.

#### GULD

Samme opstilling som sværhedsgrad 2, men hvor holdene kæmper mod hinanden. Dvs. hovedet på den ene drage skal fange halen på modstanderholdets drage og omvendt. Det er hele holdets opgave at beskytte egen hale.



# Pige RaketteN



Læs mere på [www.dbu.dk/pigeraketten](http://www.dbu.dk/pigeraketten)



Dansk Boldspil-Union  
Telefon 46 34 07 71 • [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)