# Lektion 1

## Orientering mellem kegler og kendskab til signaturer

### Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min.
   (side 2)
2. Aktivitet 1, 10-15 min.
   Kegleløb (side 1)
3. Aktivitet 2, 15-20 min.
   Signaturløb (side 2)

### Introduktion

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et simpelt kort over opstillede kegler. De opnår en forståelse for at læse et kort, at finde vej ved hjælp af et kort samt betydningen af at vende kortet rigtigt. Derudover får de kendskab til signaturer og deres betydning.

### Fælles Mål

Eleven kan udføre enkle former for løb.

Eleven kan på enkle kort forklare signaturers betydning, herunder på digitale kort.

Eleven har viden om signaturer på kort.

# Aktivitet 1

## Kegleløb

### Formål med aktiviteten

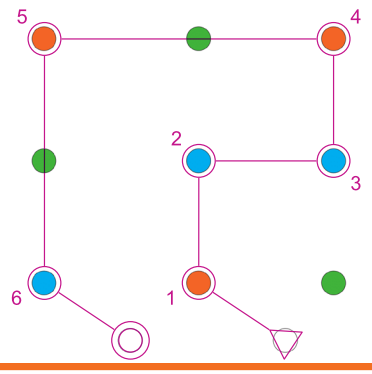
Læse et kort og finde posterne i den rigtige rækkefølge. Vende kortet rigtigt, også i fart. Retningsskifte.

### Materialer

36 kegler.
Kort over tre forskellige baner imellem keglerne.
Link: www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

### Gode råd

Opstil fire baner (én i hvert hjørne).
Opstil banerne på forhånd.




### Beskrivelse

Kegler i rækker á 3 gange 3 udgør poster. Kort viser forskellige baner imellem keglerne. Eleverne skal gennemføre disse rigtigt, i den rigtige rækkefølge, og så hurtigt som muligt.

1. Keglerne opstilles på fire baner. Der skal optimalt være minimum fire meter imellem hver kegle. Større afstande vil være at foretrække, hvilket er muligt udendørs.
2. Eleverne inddeles i par, og fordeles på de fire baner (max 12 elever pr. bane).
3. Til hver bane hører tre forskellige kort. Hvert par får to ens kort (over den samme bane).
4. Makker 1 gennnemfører banen, imens makker 2 står på sidelinjen og tjekker, at banen gennemførers korrekt. Makker 2 laver høje knæløftninger på sidelinjen.
5. Parrene bytter roller.
6. Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Dvs. de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere.

# Lektion 1

## Orientering mellem kegler og kendskab til signaturer

### Opvarmningsøvelse

Ræven kommer: Eleverne er mus, og står i en cirkel. Én elev er ræv, og står i midten af cirklen. Ræven siger, hvad musene skal gøre; "knæløft", "hælspark"... Når ræven siger "ræven kommer", skal musene løbe væk fra ræven, og undgå at blive fanget. Den mus, der bliver fanget, bliver ræv, og skal hjælpe med at fange musene. Hvem bliver sidste mus?

### Opvarmningsøvelse

Styrke ZOO: I en rundkreds forsøger man sammen at gengive dyrs bevægelser. Læreren kan forsøge at gengive et dyr, hvorefter eleverne skal gøre det samme. Eleverne kan komme med forslag til dyr, de skal gengive.

# Aktivitet 2

## Signaturløb

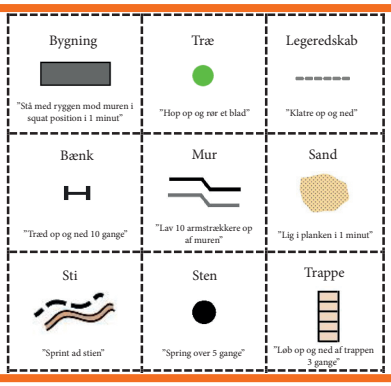
### Materialer

Signatursedler med billeder af signaturer samt tilhørende øvelser (se link side 1).

### Formål med aktiviteten

At give eleverne kendskab til, hvad orienteringskortets forskellige signaturer betyder.

At gøre eleverne fortrolige med orienteringskortets signaturer, og hvordan disse ser ud i virkeligheden.




### Beskrivelse

Sedler med navne og billeder af skolerelevante signaturer ligger i en bunke. På hver signaturseddel står en fysisk øvelse relateret til den pågældende signatur. Eleverne trækker en signatur, løber ud til den, laver øvelsen, og løber tilbage igen. Hvis eleverne f.eks. trækker signaturen "trappe", skal de løbe ud til en trappe. Det er valgfrit, om denne trappe er den første, de kommer i tanke om, én der er tæt på eller én, der er langt væk.

1. Signatur-sedlerne klippes ud, og lægges i en bunke med bagsiderne opad.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par trækker en signatur, læser den og lægger sedlen tilbage i bunken.
4. Parret løber ud til den signatur, de har trukket, laver øvelsen, løber tilbage igen, og trækker en ny signatur.
5. Der fortsættes, indtil tiden er gået. Hvis parret trækker den samme signatur flere gange, skal de løbe ud til et nyt eksempel på samme signatur.

# Lektion 2

## Orientering gennem leg og billeder

### Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min.
   (side 2)
2. Aktivitet 1, 10-15 min.
   Fangeleg (side 1)
3. Aktivitet 2, 15-20 min.
   Fotoorientering (side 2)

### Introduktion

I denne lektion skal eleverne orientere sig imens, de leger fangeleg og tager billeder. De vil indirekte igennem leg og samarbejde træne deres kortforståelse og kognitive færdigheder.

### Fælles Mål

Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. Eleven kan anvende balance og kropsspænding. Eleven kan skelne mellem virkelighed og model. Eleven kan med skitser og billeder beskrive genstande fra hverdagen.

# Aktivitet 1

## Fangeleg

### Formål med aktiviteten

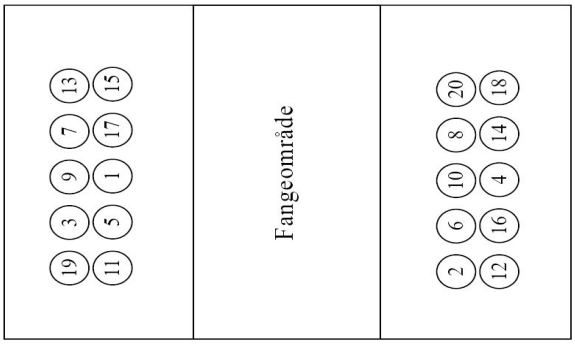
At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. Koncentration og samarbejde.

### Materialer

20 kegler + kort over fangeområdet.
Link: www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

### Gode råd/variation

En håndboldbane er passende i banestørrelse.
Parrene fortsætter hvorfra, de var nået til efter styrkestraffen.
Når et par bliver fanget, bliver de nye fangere.




### Beskrivelse

Eleverne skal parvis løbe til 20 poster i kronologisk rækkefølge. Parrene skal hele tiden holde fast i hinanden. For at komme til næste post skal parrene krydse fangeområdet, hvor ét fangepar agerer, og ligeledes holder fast i hinanden. Parrene starter på forskellige postnumre. Det gælder om at nå alle poster hurtigst muligt.

1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i par, og ét fangepar vælges. Hvert par får et kort over posternes placering.
3. Parrene skal løbe fra post til post i kronologisk rækkefølge, og forsøge at undgå at blive fanget. Hvis et par bliver fanget, skal de lave fem styrkeøvelser og starte forfra. Fangeparret bliver, indtil et par har gennemført og vundet.

# Lektion 2

## Orientering gennem leg og billeder

### Opvarmningsøvelse

Bondemandens gulerødder: Eleverne (gulerødderne) ligger i en rundkreds med hovederne mod midten, og holder fast i hinanden. Bondemanden (læreren) skal forsøge at hive gulerødderne op af jorden ved at trække i elevernes ben. Når en gulerod bliver trukket fri, skal de andre lukke cirklen og guleroden hjælpe bondemanden.

### Opvarmningsøvelse

Gummitrold: Én elev er gummitrold med en blød bold i hånden. De andre elever skal løbe fra A til B uden at blive fanget af gummitrolden. Man kan kun blive fanget ved at blive rørt af bolden. Bliver man fanget, skal man hjælpe gummitrolden med at fange. Hvis man bliver fanget af gummitroldens hjælpere, er man "fri", indtil man bliver rørt af bolden.

# Aktivitet 2

## Fotoorientering

### Materialer

Mobiltelefoner / skole iPads.
Pen og papir (se link side 1).

### Formål med aktiviteten

At træne hukommelse og genkendelighed.

At øve sig i at lægge mærke til detaljer og signaturer i terrænnet.

### Beskrivelse

Eleverne skal parvis løbe til forskellige områder af skolen, tage et billede et valgfrit sted i området og løbe retur. Parrene skal bytte billeder med et andet par, og finde/løbe til det sted, billedet viser.

1. Læreren inddeler skolen i seks områder, navngiver disse, og skriver dem ned på papir/sedler.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par trækker et område, løber derud, tager et billede, og løber retur.
4. Parrene bytter billede med et andet par, og finder/løber til det sted, billedet viser.
5. Parrene løber retur, bytter billede med et nyt par, osv...

# Lektion 3

## Orientering med ærteposer og forhindringer

### Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min.
   (side 2)
2. Aktivitet 1, 15-20 min.
   Ærteløb (side 1)
3. Aktivitet 2, 10-15 min.
   Forhindringsløb (side 2)

### Introduktion

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et kort med mange poster. De skal overskue kortet, finde de rigtige poster, og vende kortet rigtigt, hvilket vil træne deres kortforståelse. Derudover vil øvelserne træne elevernes kropsbevidsthed samt passage af forhindringer.

### Fælles Mål

Eleven kan anvende balance og kropsspænding. Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb og spring.

# Aktivitet 1

## Ærteløb

### Formål med aktiviteten

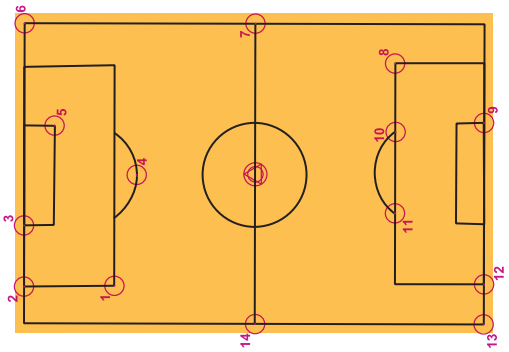
At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt.

### Materialer

15 kegler.
Ærteposer/kinahatte.
Kort over fodboldbanen med indtegnede poster.
Link: www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

### Gode råd

Sæt posterne ud på forhånd.
Kopiér halvt så mange kort som antal elever.




### Beskrivelse

På fodboldbanen sættes poster ud som vist på kortet. Start/mål findes i midten af fodboldbanen. Eleverne får parvis en genkendelig genstand, f.eks. en kinahat eller ærtepose i en bestemt farve. Parrene skal skiftevis flytte sin genstand fra post til post, indtil deres genstand er tilbage ved første post. Alle par starter på samme tid. Par 1 starter med at løbe til post 1, par 2 til post 2, osv.

1. Læreren sætter posterne (kegler) ud.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par får et kort over fodboldbanen med indtegnede poster samt en genkendelig genstand.
4. Makker 1 løber til post 1, lægger parrets genstand, løber tilbage til start/mål, og afleverer kortet til makker 2.
5. Makker 2 løber til post 1, flytter parrets genstand til post 2, og løber tilbage til start/mål.
6. Makker 1 løber til post 2, og flytter parrets genstand til post 3, osv.

# Lektion 3

## Orientering med ærteposer og forhindringer

### Opvarmningsøvelse

Over/under/rundt om: Eleverne er sammen to og to. Den ene skal under (mellem benene), over (makkeren skal ned på knæ), eller rundt om den anden. Læreren siger, hvad eleverne skal gøre. Efter et par minutter bytter parrene roller.

### Opvarmningsøvelse

Hvad er klokken, Hr. Løve?: Eleverne står i den ene ende og råber "Hvad er klokken, Hr. Løve?". Læreren (Hr. Løve) står i den anden ende og råber svaret. Svaret er bevægelser, som eleverne skal udføre, imens de bevæger sig mod Hr. Løve. Når Hr. Løve råber "spisetid", skal eleverne spurte tilbage væk fra Hr. Løve, som agerer farlig, sulten løve, der skal fange eleverne.

# Aktivitet 2

## Forhindringsløb

### Formål med aktiviteten

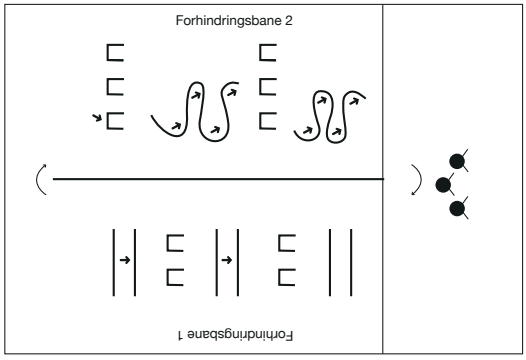
At træne løb i terræn, hvor der skal passeres forhindringer, accelereres, og laves hurtige retningsskift.

### Materialer

Sjippetove + hække + kegler.
(De naturlige forhindringer på skolen/brug det I har)

### Gode råd

Gør banen stor i bredden, så flere elever kan passere de samme forhindringer samtidig.
Brug de forhindringer, I har.




### Beskrivelse

Eleverne skal gennemføre to forhindringsbaner efterfulgt af en kort pause. Dette gentages i en given tid. På forhindringsbane 1 skal eleverne skiftevis springe over en å (sjippetove), og kravle under en gren (hække). På forhindringsbane 2 skal eleverne skiftevis springe over en væltet træstamme (hække), og løbe zigzag igennem tæt skov (kegler).

1. Læreren stiller forhindringsbanerne op.
2. Eleverne inddeles i grupper á 3.
3. Makker 1 gennemfører forhindringsbane 1. Makker 2 gennemfører forhindringsbane 2. Makker 3 holder pause.
4. Makker 1 gennemfører forhindringsbane 2. Makker 2 holder pause. Makker 3 gennemfører forhindringsbane 1.
5. Grupperne fortsætter således som stafet, indtil tiden er gået.

*Variation: Fra A til B passeres forhindringer. Fra B til A spurtes tilbage. Ved A holdes pause.*

# Lektion 4

## Orientering i sløjfer og mønstre

### Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min.
   (side 2)
2. Aktivitet 1, 15-20 min.
   Sløjfeløb (side 1)
3. Aktivitet 2, 10-15 min.
   Mønsterstafet (side 2)

### Introduktion

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et kort med flere små løbesløjfer, hvilket begynder at ligne et rigtigt orienteringsløb, og vil udbygge elevernes kortforståelse. Der er fokus på aflæsning, hukommelse og problemløsning, og elevernes kognitive færdigheder og samarbejdsevner udvikles.

### Fælles Mål

Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb. Eleven kan samarbejde i mindre grupper om idrætslege.

# Aktivitet 1

## Sløjfeløb

### Formål med aktiviteten

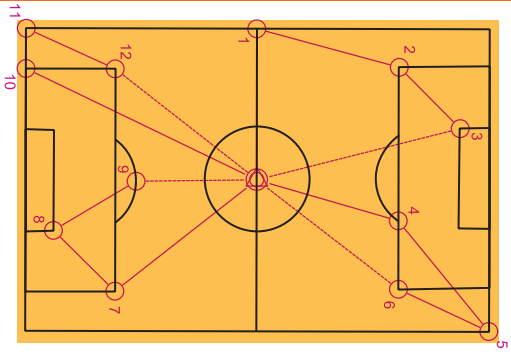
At læse et kort og finde posterne i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt, også i løb/bevægelse.

### Materialer

Kegler.
8 forskellige kort (ét til hvert hold) over fodboldbanen med indtegnede poster.
Link: www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

### Gode råd

Sæt posterne ud på forhånd.
Kopiér 8x2 kort til én klasse.




### Beskrivelse

På fodboldbanen er der sat poster ud i form af kegler. Over disse poster er der tegnet 8 forskellige kort (ét kort til hvert hold). Hvert kort viser 12 poster i fire løbesløjfer á 3 poster. Eleverne skal i hold á 3 og som stafet gennemføre alle løbesløjfer. Således vil der hele tiden være to, der løber og én, der holder pause. Hver elev skal tage posterne i kronologisk rækkefølge.

1. Læreren sætter posterne (kegler) ud som vist på kort 1-8. Husk alle poster på alle 8 kort. Posterne skal ikke nummereres.
2. Eleverne inddeles i hold á 3, og hvert hold får udleveret et kort over fodboldbanen med 12 poster i fire løbesløjfer. Hvert hold skal have to ens kort.
3. Makker 1 løber til post 1.
4. Når makker 1 er kommet frem til post 1, begynder makker 2 at løbe til post 4.
5. Når makker 1 kommer tilbage til start/mål, afleveres kortet til makker 3, som løber til post 7.
6. Når makker 2 kommer tilbage til start/mål, afleveres kortet til makker 1, som løber til post 4.
7. Gruppen fortsætter således, indtil alle i gruppen har gennemført alle poster i kronologisk rækkefølge.

# Lektion 4

## Orientering i sløjfer og mønstre

### Opvarmningsøvelse

Reaktionsorientering: Eleverne ligger i en klump i midten, og udfører en coreøvelse efter lærerens anvisning. I fire modsatte hjørner står en kinahat (lille kegle) i forskellig farve. Når læreren rækker en kinahat op i luften, skal eleverne hurtigst muligt løbe ud til kinahatten i sammr farve. Eleverne går tilbage, lægger sig i en ny coreøvelse, osv.

### Coreøvelser

Coreøvelser træner styrke og stabilitet omkring kropskernen, altså mave, ryg, hofter og balder. Øvelserne kan være både statiske og dynamiske. I øvelserne er det vigtigt at spænde op omkring kropskernen. Der findes mange variationer, og alle kan bruges i opvarmningsøvelsen, så længe eleverne kan se læreren.

# Aktivitet 2

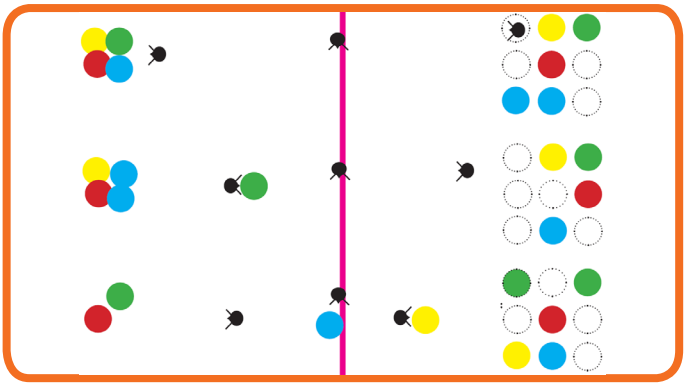
## Mønsterstafet

### Formål med aktiviteten

At træne kortaflæsning, hukommelse, problemløsning, samarbejde og koncentration.

### Materialer

Kegler.
Kinahatte.
Kort over mønstre (se link side 1).



### Beskrivelse

Eleverne skal i hold samarbejde om at bygge et bestemt mønster med kinahatte. Holdene starter på banens midterlinje. I den ene ende af banen findes holdets depot af kinahatte. I den anden ende findes byggepladsen (denne er tom fra start).

1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i hold á 3.
3. Hvert hold får udleveret et kort, der viser et specifikt mønster.
4. Holdet skal hente kinahattene i depotet, flytte dem via midterlinjen til byggepladsen, og bygge mønsteret på kortet. Der skal hele tiden være min. én løber ved midterlinjen. Kortet skal hele tiden være ved midterlinjen. Hver løber må kun hente én hinahat ad gangen.
5. Læreren tjekker, at mønsteret er bygget korrekt, og giver holdet et nyt kort.

# Lektion 5

## Orientering mellem kegler part 2

### Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min.
   (side 2)
2. Aktivitet 1, 10-15 min.
   Fangeleg (side 1)
3. Aktivitet 2, 15-20 min.
   Kegleløb (side 2)

### Introduktion

I denne lektion skal eleverne gentage fangelegen fra lektion 2 og kegleløbet fra lektion 1. Gentagelser giver eleverne en tryghed, der skaber plads til læring og dannelse. Kegleløbet bliver udbygget med flere kegler, hvilket vil udfordre eleverne.

### Fælles Mål

Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb.

Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.

# Aktivitet 1

## Fangeleg

### Formål med aktiviteten

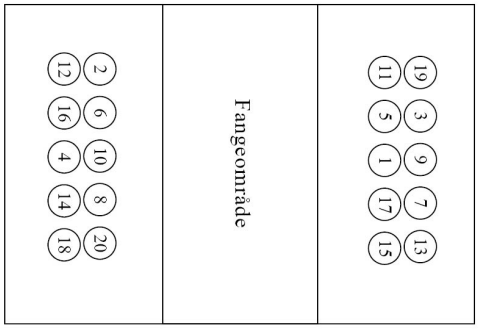
At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. Koncentration og samarbejde.

### Materialer

20 kegler + kort over fangeområdet.
Link: www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

### Gode råd/variation

En håndboldbane er passende i banestørrelse.
Parrene fortsætte hvorfra, de var nået til efter styrkestraffen.
Når et par bliver fanget, bliver de nye fangere.




### Beskrivelse

Eleverne skal parvis løbe til 20 poster i kronologisk rækkefølge. Parrene skal hele tiden holde fast i hinanden. For at komme til næste post skal parrene krydse fangeområdet, hvor ét fangepar agerer, og ligeledes holder fast i hinanden. Parrene starter på forskellige postnumre. Det gælder om at nå alle poster hurtigst muligt.

1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i par, og ét fangepar vælges. Hvert par får et kort over posternes placering.
3. Parrene skal løbe fra post til post i kronologisk rækkefølge, og forsøge at undgå at blive fanget. Hvis et par bliver fanget, skal de lave fem styrkeøvelser og starte forfra. Fangeparret bliver, indtil et par har gennemført og vundet.

# Lektion 5

## Orientering mellem kegler part 2

### Opvarmningsøvelse

Gummitrold: Én elev er gummitrold med en blød bold i hånden. De andre elever skal løbe fra A til B uden at blive fanget af gummitrolden. Man kan kun blive fanget ved at blive rørt af bolden. Bliver man fanget, skal man hjælpe gummitrolden med at fange. Hvis man bliver fanget af gummitroldens hjælpere, er man "fri", indtil man bliver rørt af bolden.

# Aktivitet 2

## Kegleløb

### Formål

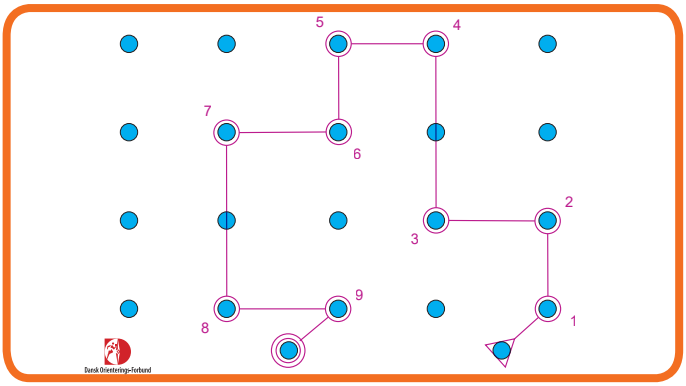
Læse kort og finde poster i rigtig rækkefølge. Vende kortet rigtigt i fart. Acceleration og retningsskift.

### Materialer

40 kegler/toppe.
Kort over tre forskellige baner imellem keglerne
(se link side 1).

### Gode råd

Opstil to store baner (én i hver ende af fodboldbanen/hallen).
Opstil banerne på forhånd.




### Beskrivelse

Kegler i rækker á 5 gange 4 udgør poster. Kort viser forskellige baner imellem keglerne. Eleverne skal gennemføre disse rigtigt, i den rigtige rækkefølge, og så hurtigt som muligt.

1. Keglerne opstilles på to store baner. Der skal optimalt være fire meter imellem hver kegle. Større afstande vil gøre det sværere og vil være at foretrække udendørs.
2. Eleverne inddeles i par, og fordeles på de to baner (max 24 elever pr. bane).
3. Til hver bane hører tre forskellige kort. Hvert par får to ens kort (over den samme bane).
4. Makker 1 gennnemfører banen, imens makker 2 står på sidelinjen og tjekker, at banen gennemførers korrekt. Makker 2 laver høje knæløftninger på sidelinjen.
5. Parrene bytter roller.
6. Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Dvs. de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere

# Lektion 6

## Orientering med ærteposer part 2

### Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min.
   (side 2)
2. Aktivitet 1, 15-20 min.
   Ærteløb (side 1)
3. Aktivitet 2, 10-15 min.
   Mønsterstafet (side 2)

### Introduktion

I denne lektion skal eleverne gentage ærteløbet fra lektion 3 og mønsterstafetten fra lektion 4. Gentagelsen giver eleverne en tryghed, der skaber plads til læring og dannelse. De vil udvikle deres kortforståelse samt kognitive færdigheder.

### Fælles Mål

Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb. Eleven kan samarbejde i mindre grupper om idrætslege. Eleven kan anvende balance og kropsspænding.

# Aktivitet 1

## Ærteløb

### Formål med aktiviteten

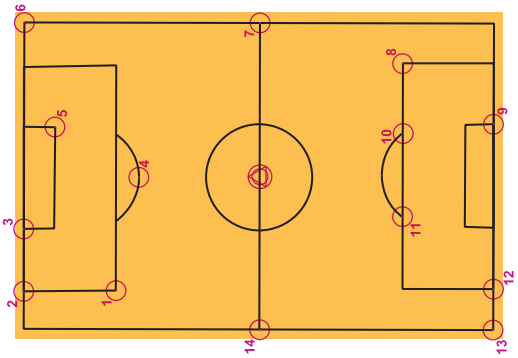
At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt.

### Materialer

15 kegler
Ærteposer/kinahatte
Kort over fodboldbaner med indtegnede poster
Link: www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

### Gode råd

Sæt posterne ud på forhånd
Kopiér halvt så mange kort som antal elever




### Beskrivelse

På fodboldbanen sættes poster ud som vist på kortet. Start/mål findes i midten af fodboldbanen. Eleverne får parvis en genkendelig genstand, f.eks. en kinahat eller ærtepose i en bestemt farve. Parrene skal skiftevis flytte sin genstand fra post til post, indtil deres genstand er tilbage ved første post. Alle par starter på samme tid. Par 1 starter med at løbe til post 1, par 2 til post 2, osv.

1. Læreren sætter posterne (kegler) ud.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par får et kort over fodboldbanen med indtegnede poster samt en genkendelig genstand.
4. Makker 1 løber til post 1, lægger parrets genstand, løber tilbage til start/mål, og afleverer kortet til makker 2.
5. Makker 2 løber til post 1, flytter parrets genstand til post 2, og løber tilbage til start/mål.
6. Makker 1 løber til post 2, og flytter parrets genstand til post 3, osv

# Lektion 6

## Orientering med ærteposer part 2

### Opvarmningsøvelse

Ræven kommer: Eleverne er mus, og står i en cirkel. Én elev er ræv, og står i midten af cirklen. Ræven siger, hvad musene skal gøre; "knæløft", "hælspark"... Når ræven siger "ræven kommer", skal musene løbe væk fra ræven, og undgå at blive fanget. Den mus, der bliver fanget, bliver ræv, og skal hjælpe med at fange musene. Hvem bliver sidste mus?

### Opvarmningsøvelse

Bondemandens gulerødder: Eleverne (gulerødderne) ligger i en rundkreds med hovederne mod midten, og holder fast i hinanden. Bondemanden (læreren) skal forsøge at hive gulerødderne op af jorden ved at trække i elevernes ben. Når en gulerod bliver trukket fri, skal de andre lukke cirklen og guleroden hjælpe bondemanden.

# Aktivitet 2

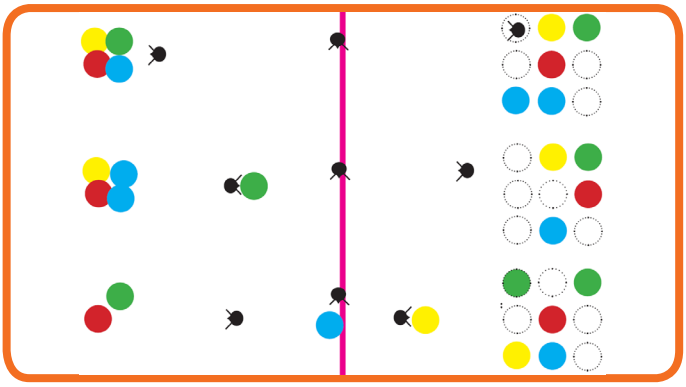
## Mønsterstafet

### Formål med aktiviteten

At træne kortaflæsning, hukommelse, problemløsning, samarbejde og koncentration.

### Materialer

Kegler
Kinahatte
Kort over mønstre (se link side1)



### Beskrivelse

Eleverne skal i hold samarbejde om at bygge et bestemt mønster med kinahatte. Holdene starter på banens midterlinje. I den ene ende af banen findes holdets depot af kinahatte. I den anden ende findes byggepladsen (denne er tom fra start).

1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i hold á 3.
3. Hvert hold får udleveret et kort, der viser et specifikt mønster.
4. Holdet skal hente kinahattene i depotet, flytte dem via midterlinjen til byggepladsen, og bygge mønsteret på kortet. Der skal hele tiden være min. én løber ved midterlinjen. Kortet skal hele tiden være ved midterlinjen. Hver løber må kun hente én hinahat ad gangen.
5. Læreren tjekker, at mønsteret er bygget korrekt, og giver holdet et nyt kort.