Hjælperopgaver
Skole OL, Aarhus 2026

Datoer:
Tirsdag den 5/5 – 4. klasse (6 klasser)
Onsdag den 6/5 – 5. klasse (18 klasser)
Torsdag den 7/5 – 6. og 7. klasse (15+14 klasser)

Tidsrum:
Fra kl. 9 hver dag er der the og kaffe i 'klubhuset' (vores skurvogne). Kl. 9.30 er der info til jer om afviklingen den konkrete dag. Dagene afvikles forskelligt, fordi der er forskelligt antal klasser tilmeldt. Se vedhæftede tidsskemaer for de enkelte dage, for at se hvornår vi slutter.

Opgaver:
Tirsdag er der først stafet, så tekniske øvelser, og så stafetter igen. Det betyder at alle både hjælper med stafetter og de tekniske øvelser.
Onsdag afvikler vi tekniske øvelser og stafetter samtidig, for at holde aktivitetsniveauet højt. Torsdag afvikles som onsdag, men med to øvelsessteder for speedbounce, turbolængde og turbokast.
Jeg håber I er med på at hjælpe hinanden lidt, da behovet for hjælp ved de forskellige ting er ændret lidt, siden jeg oprettede det i ReHelper. Der er ikke nogen der skal møde før, eller blive længere end det I har meldt jer til.
I må gerne overveje på forhånd, om der er noget bestemt I gerne vil hjælpe med.

Disciplin-afvikling:
Se lærerguiden for detaljeret beskrivelse af afviklingen af de forskellige discipliner.

Opgaver:

Disciplin	Opgaver	Antal hjælpere
20x60 m stafet **20x60 m hækstafet**	På 20x60 m løbes der med 3-5 klasser i hvert heat. På 20x60 m hækstafet løbes der med 3 klasser i hvert heat. **Starthjælper og tidtager-ansvarlig**: Starthjælperen tjekker ca. 5 min inden start, at 1. heat er klar, og fortæller hvilken bane de løber i. Når alle er i mål, noterer den ansvarlige tiderne for hver klasse. **Tidtagere**: 3/4 personer står ved hver bane i enden med start/mål, og tager tid. Øvrige hjælpere (3 personer): Står i modsatte ende, og hjælper med at holde styr på klasserne.	7 personer
10x200 m	Der løbes med ca. 9 klasser i samme heat. **Starthjælper 1**: Starthjælperen tjekker ca. 5 min inden start, at alle klasser er klar.	10-11 personer

	Starthjælper 2-3-4-5: Står ved 200 m mærket, og sørger for at alle klasser er klar, efterhånden som de kommer over til hjælperne. **Målansvarlig**: Noterer rækkefølgen på klasserne når de kommer i mål, og skriver tiderne ned når løbet er slut. **Tidtager**: Tidtageren tager tid på alle klasser med et strimmelur. **Målhjælpere**: 4 personer hjælper med at få eleverne ud på løbebanen under løbet, samt får stillet eleverne i rækkefølge når sidste løber kommer i mål.	
Speedbounce	Eleverne hopper sidelæns over en forhindring på ca. 20 cm – flest hop på 4 min. Der er to stationer pr klasse. **1 øvelsesleder**: Tager imod klassen, fortæller kort hvordan afviklingen foregår. Tager tid, og noterer samlet antal hop. **2 hjælpere**: 1 hjælper pr station, der med en klikker tæller antal hop.	3 personer Tirsdag + onsdag 6 personer torsdag
Speedlængde	Længdespringsstafet – der gives point efter hvilken zone eleven lander i. Der tælles point løbende med en klikker. 4 min til så mange spring som muligt. **1 øvelsesleder**: Tager imod klassen, fortæller kort hvordan afviklingen foregår. Tager tid, og noterer samlet antal point. **2 hjælpere**: 2 hjælpere i sandkassen. 1 hjælper tæller point løbende med en klikker, 1 hjælper med at sige hvor mange point eleven opnår. Når klassen er færdig, river de to hjælpere sandkassen, så den er klar til næste klasse.	3 personer Tirsdag + onsdag 6 personer torsdag
Turbokast	Så mange kast som muligt på 4 min. Der gives point efter hvilken zone redskabet lander i. **1 øvelsesleder**: Tager imod klassen, fortæller kort hvordan afviklingen foregår. Tager tid, og noterer samlet antal point. **3 hjælpere**: 1 person tæller point løbende med en klikker. 2 personer holder øje med hvor redskaberne lander, og råber højt til tælleren.	4 personer Tirsdag + onsdag 8 personer torsdag