



# Danmarks Stærkeste

## 8.-klasse 2022.

### Finder vi den på jeres skole?

Dansk Styrkeløft Forbund og Dansk Vægtløftnings-Forbund er gået sammen om at kåre Danmarks stærkeste 8.-klasse. Tanken er at sætte fokus på en anden måde at bruge sin krop på, end man ser i de traditionelle idrætsaktiviteter. Erfaringer fra tidligere afviklinger har da også givet fin feedback fra eleverne, hvor der har været højt humør og god energi hos langt hovedparten af eleverne.

Konkurrenceformatet er testet i idrætstimerne og kan afvikles over en dobbeltlektion i idræt. Her vil eleverne kunne inddrages og være dommer og tælle gentagelser for hinanden, mens lærerne superviserer og registrerer resultaterne.

Aktiviteterne er simple øvelser, som de fleste vil kunne udføre uden tidligere kendskab til disse. De er illustreret og forklaret i vedhæftede Powerpoint sammen med reglerne for konkurrencen. Pointen med konkurrencen er, at det er klassens og ikke den enkeltes resultat, som er i fokus. Dette opnås ved, at summen af de 15 bedste resultater for hver enkelt disciplin giver klassens resultat. Det er også disse, som vil tælle i den nationale konkurrence. Måske er der en som kan lave få armhævninger, men mange airsquats og derved alligevel være en vigtig del af, at klassen samlet set opnår en høj total score. Ønsker man det, er der dog også mulighed for at lave en konkurrence internt i de enkelte klasser.

Konkurrencen afvikles lokalt ude på skolerne i ugerne 44-49 og kræver kun begrænset udstyr. Resultatet for klassen indsendes til forbundene senest fredag kl. 1500 i uge 49 og Danmarks Stærkeste 8. klasse kåres i uge 50/51.

Lyder det som noget, I kunne tænke Jer at være med til? Så registrer Jeres tilmelding hos udviklingskonsulent Peter Andersen på mail [petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk). Skulle der være afklarende spørgsmål, er I også meget velkomne til at skrive eller alternativt ringe på 30 58 23 20.

Sportslige hilsner

Dansk styrkeløft Forbund og Dansk Vægtløftnings-forbund