

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Kegler til markering af de fem baner, målebånd til banerne, de forskellige bolde/skumspyd m.fl., papir med elevernes navne på/holdne på og blyant til nedskrivning af resultaterne ved de fem stationer.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

ca. 30 minutter

De fem stationer:

Denne aktivitet omhandler 5 forskellige kasteformer. Underviseren laver 5 stationer fordelt rundt på et stort område. På hver station placerer underviseren forskellige kasteredskaber. Eksempelvis, frisbee, skumspyd, gummidiskos, bolde, en bold i en plastpose, som slynges. Eleverne fordeler sig nu på de 5 stationer, hver elev har 3-5 kast ved hvert sted. Når de har kastet 3-5 gange, må de skrive længden på deres længste kast ned.

Variation: Lav evt. en holdkonkurrence, hvor eleverne skal måle længden på deres kast, og ligge alle kast sammen på holdet. Snak evt. bagefter om de kasteteknikker eleverne brugte ved de fem stationer.

Formål: Forståelse og forbedring af kasteteknikker.

SÅDAN GØR DU:**Lav banerne**

Underviseren laver 5 stationer, og placere 5 forskellige kasteredskaber hvert sted.

**Eleverne fordeler sig**

Eleverne fordeler sig ud på de forskellige stationer, der skal være ca. lige mange hvert sted.

**Kast**

Eleverne kaster 3 til 5 gange med det redskab som er på den station.

**Mål afstanden**

Når de har kaster, skal de måle afstanden ud til deres længste kast.

**Næste station**

Derefter går de videre til næste station.

**Fortsæt**

Forsæt til alle elever har været igennem alle stationer. God fornøjelse!