

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Bolde/ærteposer.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Rem keglen (Kastekonkurrence):

Eleverne går sammen to og to, og stiller sig overfor hinanden med ca. en meters afstand mellem dem. Hvert par har en bold eller en ærtepose. Eleven med bolden i hånden, kaster til sin makker, som skal forsøge at gribe den. Derefter kaster eleven bolden tilbage og første kaster prøver at gribe bolden. Griber de begge to bolden, må de gå et skridt tilbage. Rammer bolden gulvet bliver eleverne stående indtil de begge to har kastet og grebet en bold på denne distance.

Variation: Hvis man vil have mere fokus på kun kastedelen, kan man tage en kegle med. Den ene på hvert hold har ærteposen den anden holder keglen, så bunden vender op i luften. Eleven med ærteposen skal nu kaste og ramme ned i keglen. Hver gang kasteren rammer keglen, må griberen gå et skridt tilbage. Der byttes, når kasteren rammer ved siden af.

Formål: At øve elevernes kasteegenskaber, koncentration mm., gennem en sjov og opvarmende aktivitet.

SÅDAN GØR DU:**Hold**

Eleverne går sammen to og to.

**Overfor hinanden**

De stiller sig overfor hinanden med ca. en meters afstand.

**Kast**

Den ene elev har en bold i hånden, og skal nu kaste til din makker.

**Kast tilbage**

Makkeren kaster bolden tilbage igen.

**Et skridt tilbage**

Griber begge elever bolden må de gå et skridt tilbage.

**Bolden rammer jorden**

Taber de bolden, skal de blive stående på samme distance og starte forfra med at kaste.

**Vinderen er**

Vinderne er det makkerpar som først når sidelinjen af hallen. God fornøjelse!

