

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Hver hold skal bruge minimum 1 fladt boldtræ og 1 cricketbold

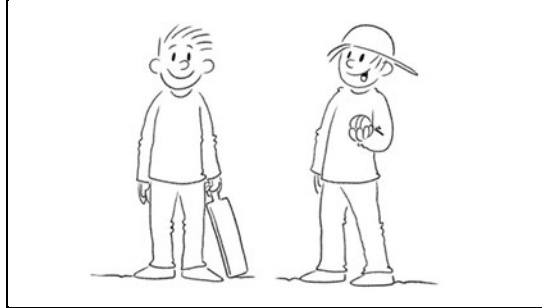
ANTAL:

3 el. flere

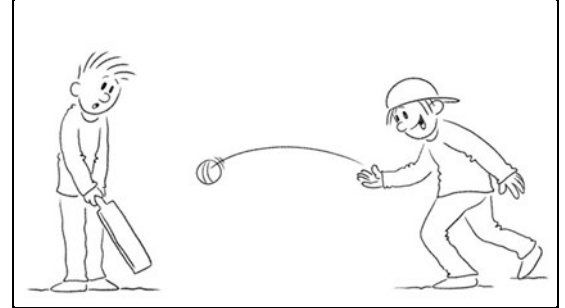
4 el. flere

Forsvar:

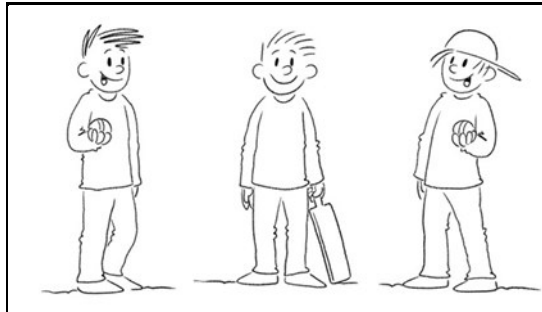
I gamle dage skød man med kanonkugler lavet af jern. Kuglerne var naturligvis meget tunge, smadrede og ødelagde alt, hvad de ramte. Nu er I kommet i krig, hvor I skal prøve at undgå kanonkuglen.

SÅDAN GØR DU:**Gå sammen to og to**

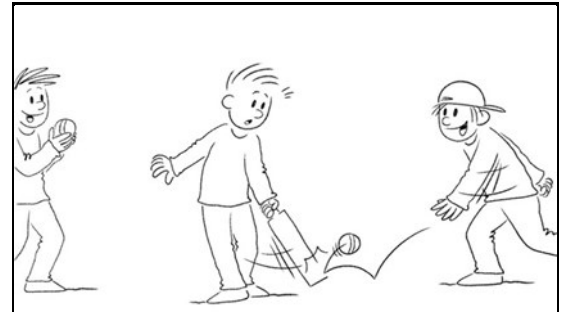
Gå sammen to og to. Den ene står med battet i hånden, og skal med battet forsvare sine ben mod kanonkuglen (bolden).

**Undgå kanonkuglen**

Den med battet skal stå med samlede ben. Den, der skyder med kanonkuglen står 3 meter væk og kaster med underhåndskast.

**Gå sammen tre og tre**

Gå sammen tre og tre på en lige linje, hvor den ene står i midten.

**Stop kanonkuglen**

Den i midten står med battet i hånden, og skal med battet sørge for, at bolden ikke triller forbi. De 2 andre skal se, om de kan trille bolden tæt forbi benene. Info til den voksne: Forklar øvelsen og hjælp til med at sætte børnene i grupper.



“Forsvar”

Kanonkuglen ^{Power}

I krig i gamle dage skød man med kanonkugler lavet af jern. Kuglerne var naturligvis meget tunge, smadrede og ødelagde alt, hvad de ramte. Nu er I kommet i krig, hvor I skal prøve at undgå kanonkuglen...

Undgå kanonkuglen: Gå sammen to og to. Den ene står med battet i hånden, og skal med battet forsvare sine ben mod kanonkuglen (bolden). Den med battet skal stå med samlede ben. Den der skyder med kanonkuglen står 3 meter væk og kaster med underhåndskast.

Stop kanonkuglen: Gå sammen tre og tre på en lige linje, hvor den ene står i midten. Den i midten står med battet i hånden, og skal med battet sørge for, at bolden ikke triller forbi. De 2 andre skal se, om de kan trille bolden tæt forbi benene...

Voksen: Forklar øvelsen og hjælp til med at sætte børnene i grupper.



Kids
Sport