

Kryds-og-bolle-stafet

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne deles i to hold. Opstil en spilleplade bestående af ni kegler, som stilles op tre gange tre. Der skal være en løbebane på 30-50 meter fra startstedet til spillepladen. Det gælder for holdene om at få tre på stribe ved at placere overtrækstrøjer på keglerne.

De tre første løbere på hvert hold står klar med en overtrækstrøje i hånden (forskellige farver til hvert hold). Første mand på hvert hold løber ned og lægger en overtrækstrøje på en kegle (max én trøje per kegle). Når de kommer tilbage til rækken, løber næste mand på hvert hold ned til spillepladen med en overtrækstrøje, som de lægger på to nye kegler. Når de er tilbage, løber tredje mand afsted og placerer igen en trøje.

Når de tre trøjer pr. hold er sat i spil, har de efterfølgende løbere ikke en trøje med. De løber i stedet hen til spillepladen, hvor de må flytte en af holdets trøjer til en mere fordelagtig kegle. Når et af holdene har fået tre på stribe, har de vundet.

Generelle tilpasninger:

- Lav forskellige længder på løbebanerne, så alle har en fair chance for at nå hen og lægge en trøje.

Kognitive vanskeligheder:

- Det kan være en god idé med en hjælper eller en udpeget strateg, der kan overskue pladen og forudbestemme, hvor man skal kaste trøjen.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Marker banen med sjippetove i stedet for kegler, så kørestole kan køre henover.

Synsvanskeligheder:

- Vis på brætspil, hvad der foregår på banen. Lad eleven bestemme næste træk, når det er hans/hendes tur.
- Hav en makker til at løbe hen til banen med.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter