

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

To bolde og to overtrækstrøjer.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Bolden brænder:

Marker, med kegler, et tydeligt område legen skal forgå på. Vælg to elever, der skal starte med at være fangere, de to elever tager hver en overtrækstrøje på. Sæt herefter to bolde i gang hos de resterende elever i klassen. Når en elev har bolden, kan eleven fanges. Det handler altså om hurtigst muligt at få afleveret bolden til en anden elev. Eleverne må ikke kaste bolden, den skal gives til en anden. Eleverne må ikke nægte at modtage bolden. Bliver en elev fanget byttes der roller. Den tidligere fanger får bolden og har 3 sekunder til at komme væk eller helt af med bolden. Sådan fortsætter legen til underviseren stopper den.

Variation: Passer godt til opvarmning til amerikansk fodbold.

Formål: Bevægelse og høj puls.

SÅDAN GØR DU:**Step 1****Lav banen**

I starter med at markere det område, hvor legen skal foregå indenfor. Dette kan gøres med kegler.

Step 2**Fangere**

Underviseren vælger to elever, som starter med at være fangere. Hver fanger tager en overtrækstrøje på.

Step 3**Sæt boldene i gang**

To bolde gives til de resterende deltagere. Når en deltager har en bold, kan deltageren fanges.

Step 4**Bolden videre**

Deltagerne skal hurtigst muligt af med bolden, ved at aflevere den til en anden deltager. Deltagerne må ikke kaste bolden, den skal overrækkes til en anden. Deltagerne må ikke nægte at modtage bolden.



Step 5

Fanget

Bliver en elev fanget, bytter de roller. Den tidligere fanger får nu bolden og har 3 sekunder til at løbe væk. God leg.

