

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Gribeplader og scratchball.

ANTAL:

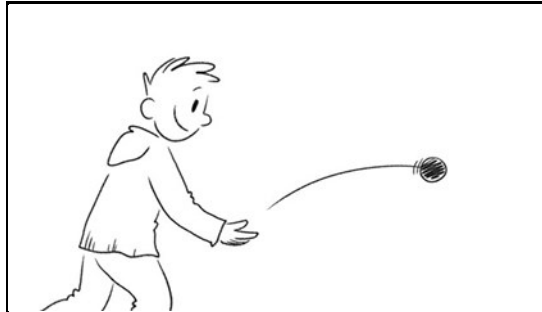
Min. 2

VARIGHED:

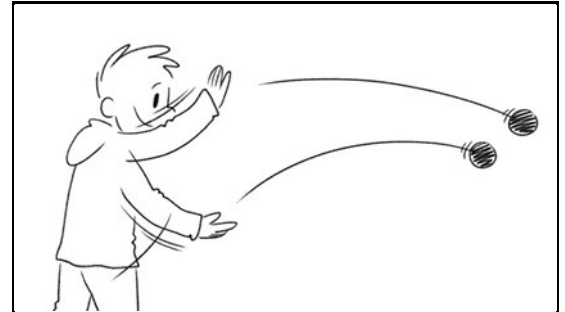
Fra 10 minutter

Skyggen:

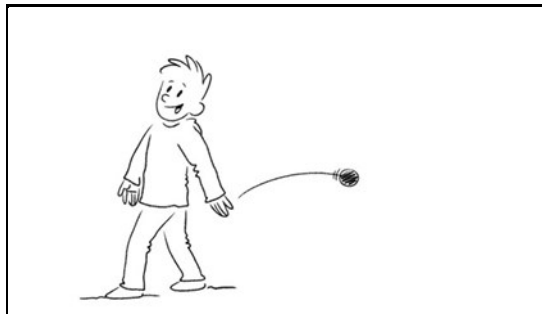
I har begge en gribeplade og kaster/griber skiftevis bolden til hinanden med en passende afstand. Den, der kaster bolden, bestemmer, hvordan der skal kastes og den anden skal gribe. Den, der har grebet bolden, skal nu kaste på samme måde. Kast med:

SÅDAN GØR DU:**Variation 1**

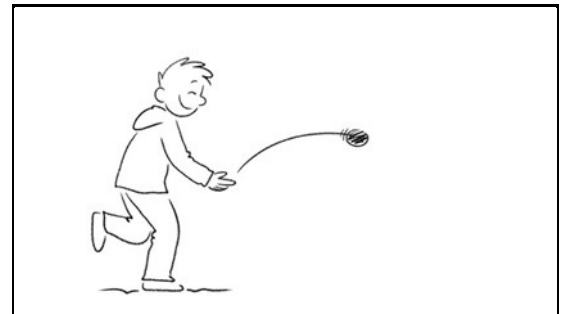
Med højre/ venstre hånd.

**Variation 2**

Under/ overhåndskast.

**Variation 3**

Under benet eller bag om ryggen.

**Variation 4**

Stå på ét ben.



SKYGGEN

SCRATCHKONGENS SKYGGE

I har begge en gribeplade og kaster/griber skiftevis bolden til hinanden med en passende afstand. Den, der kaster bolden, bestemmer, hvordan der skal kastes og den anden skal gribe. Den, der har grebet bolden, skal nu kaste på samme måde. Kast med:

- Med højre/ venstre hånd
- Under/ overhåndskast
- Under benet eller bag om ryggen
- Stå på ét ben



FAMILY
SPORT