

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

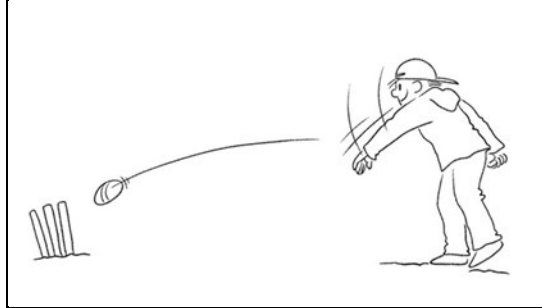
Til denne aktivitet skal der bruges en cricketbold og et gærde til cricket

**ANTAL:**

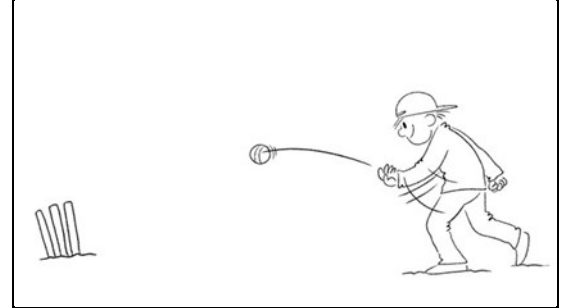
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

**Gærde:**

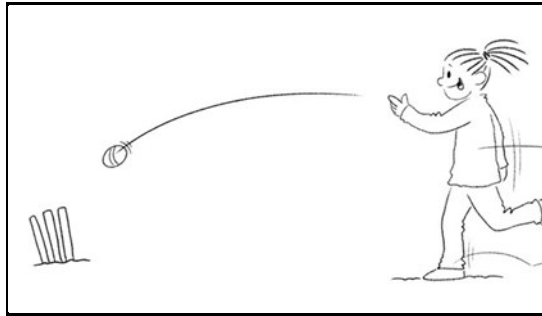
I spillet cricket gælder det om både at kunne kaste, gribe, løbe og ramme bolden med battet. I denne øvelse gælder det om at kaste præcist.

**SÅDAN GØR DU:****Kast med overhåndskast**

Kast med overhåndskast og se om I kan ramme gærdet fra 5-10-15 meters afstand. Gærdet er de 3 pinde. Se om I kan ramme gærdet, uden bolden rammer jorden.

**Kast med underhåndskast**

Samme øvelse, men hvor I kaster med underhåndskast.

**Løb og kast**

Løb hen til bolden med et lille tilløb, samle bolden op og lav et underhåndskast mod gærdet - kan I mon ramme? Info til den voksne: Hjælp til med at stille gærdet op på en passende afstand.



“Gærde”

# Sigt Kast ram

Klar  
Parat  
START

I spillet cricket gælder det om både at kunne kaste, gribe, løbe og ramme bolden med battet. I denne øvelse gælder det om at kaste præcist.

Kast med overhåndskast og se om I kan ramme gærdet fra 5-10-15 meters afstand? Gærdet er de 3 pinde. Se om I kan ramme gærdet, uden bolden rammer jorden.

Samme øvelse, men hvor I kaster med underhåndskast.

Løb hen til bolden med et lille tilløb, samle bolden op og lav et underhåndskast mod gærdet – kan I mon ramme?

Voksen: Hjælp til med at stille gærdet op på en passende afstand.



Kids  
Sport