

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

 2 agility-stiger,
hulahopringe, tennisbolde,
et mål.

ANTAL:

Min. 4

VARIGHED:

Ca. 15 minutter

Agilitybane:

Underviseren og eleverne hjælper hinanden med at bygge agilitybanen. I lægger 2 agility-stiger ud på gulvet, derefter lægger I 10 hulahopringe med en passende afstand til at kunne springe fra ring til ring. Efter ringene skal der stå en kasse med tennisbolde med retning imod et mål. I målet hænger I en hulahopring eller to overtrækningstrøjer i hvert hjørne. Eleverne placerer sig for enden af banen ved agility-stigen, her kan eleverne f.eks. hoppe på et ben, lave sidestep, hoppe med samlet ben, lave små hurtige skridt i hver firkant eller lave sprællemænd. Eleverne løber videre til hulahopringene, her skal de springe fra hulahopring til hulahopring. Derefter løber de hen til kassen med tennisbolde og skal nu ramme efter overtrækstrøjerne eller kaste ind i hulahopringen. De skal ramme med tre bolde før de må løbe videre. Lad eleverne løbe igennem banen 3 til fem gange.

Variation: I denne leg kan det også gælde om at komme først hvis man ønsker en konkurrence, eller man kan tage tid på hvor hurtigt hver elev klare banen. Lav banen anderledes. I kan altid benytte jer af andre kasteredskaber, lave banen længere med eventuelt sjippetov eller en bænk man skal gå på line på. Se eventuelt aktiviteten: formel 1 race, for ideer til en bane eller en konkurrence.

Formål: At bruge elevernes færdigheder inden for løb, spring og kast på en sjov og legende måde, samtidig med at de forbedre deres færdigheder og teknik.

SÅDAN GØR DU:

Agility-banen

Underviseren og eleverne bygger en agilitybane i fællesskab.


To agility-stiger

I lægger to agility-stiger på gulvet.


Hulahopringe

Derefter placerer I 10 hulahopringe i en passende afstand, så man kan hoppe mellem dem.


Tennisbolde

I enden af banen placerer I en kasse med tennisbolde i retningen imod et mål.



Step 5

Målet

I målet hænger I fx en hulahopring op.



Step 6

Eleverne

Eleverne placerer sig nu for enden af banen ved agility-stigerne.



Step 7

Start

Når læreren råber 'start', må første deltager løbe.



Step 8

Gennemfør banen

Deltageren skal først hoppe med samlede ben igennem stigerne, derefter hoppe fra hulahopring til hulahopring.



Step 9

Kast

Til sidst tager deltageren en tennisbold og prøver at ramme igennem hulahopringen i målet. Når eleven har ramt igennem hulahopringen 3 gange er aktivitetsbanen klaret.

