

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Gribeplader og scratchball.

ANTAL:

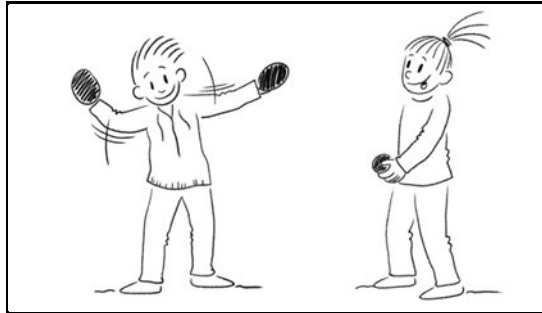
Min. 2

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Frys:

Det handler om at blive god til at finde og ramme "plet". Husk - øvelse gør mester!

SÅDAN GØR DU:**Pladerne i bevægelse**

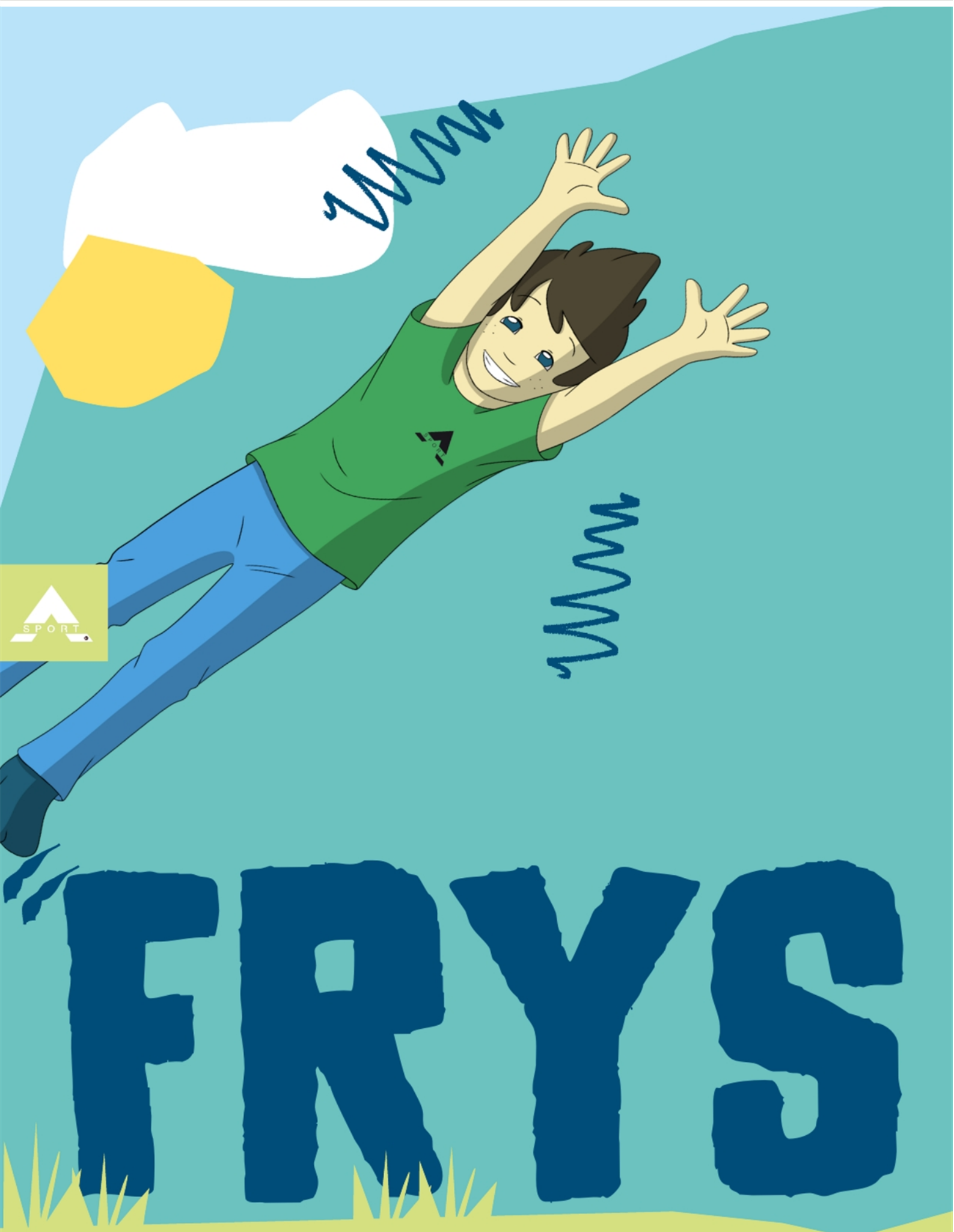
En person har begge gribeplader på hænderne og bevæger stående pladerne rundt.

**'Frys'**

Kasteren råber "FRYS", og personen med gribepladerne skal stoppe med at bevæge pladerne.

**Ramme plet**

Kasteren skal forsøge at ramme plet på en af gribepladerne. Personen med gribepladerne må ikke forsøge at fange bolden, men skal holde pladerne helt stille. Kan I ramme?





FAMILY

FIND OG RAM PLET

En person har begge gribeplader på hænderne og bevæger stående pladerne rundt. Kasteren råber "FRYS", og personen med gribepladerne skal stoppe med at bevæge pladerne.

Kasteren skal forsøge at ramme plet på en af gribepladerne. Personen med gribepladerne må ikke forsøge at fange bolden, men skal holde pladerne helt stille. Kan I ramme?

