

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

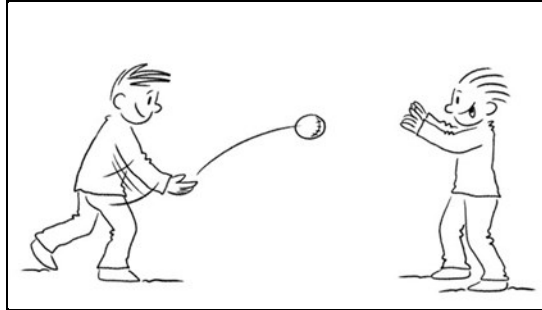
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

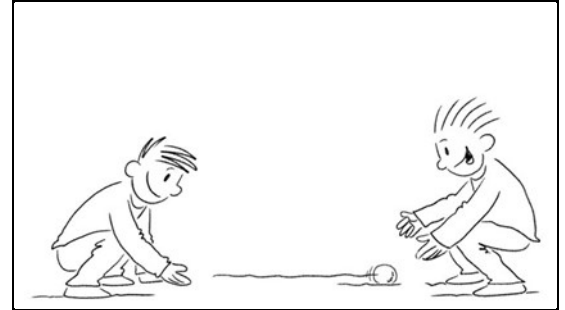
Softball bold og bat.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Makker:**

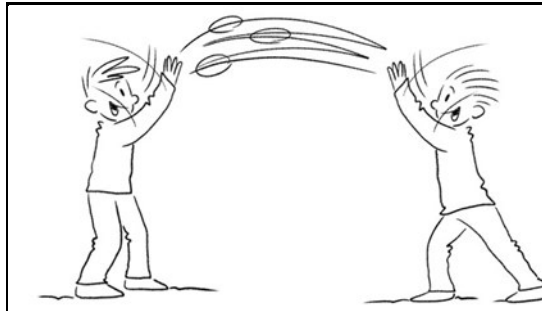
At være flere til at spille bold er sjovt. Her skal I sammen få spillet til at lykkes. Det er nemlig godt at kunne, når der spilles Softball.

SÅDAN GØR DU:**Grib bolden**

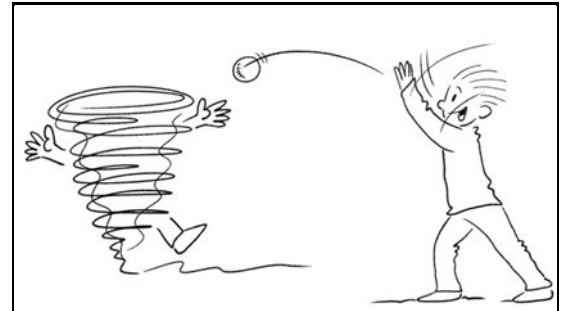
Gå sammen to og to med lidt afstand og kast til hinanden. Kan I gribe bolden?

**Trille og kaste bolden**

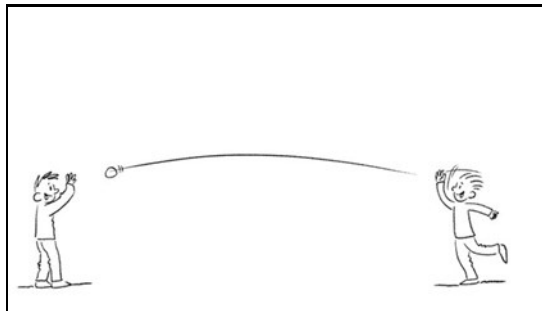
Samme øvelse, men hvor den ene triller bolden fem gange til den anden, som kaster bolden tilbage. Husk at bytte. Når bolden gribes i Softball, skal hænderne føres ned og ind til brystet, så det skal I naturligvis også prøve :-)

**Tempokast**

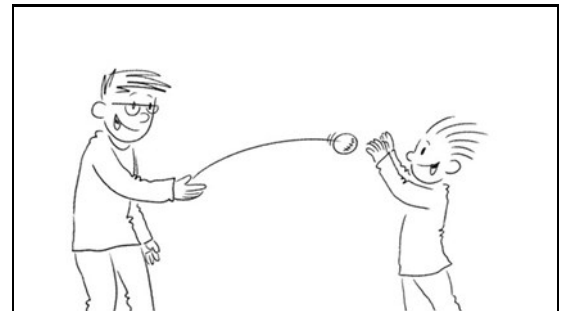
Se hvor hurtigt I kan kaste frem og tilbage, frem og tilbage uden at tabe bolden?

**Rundtosset**

Samme øvelse, men hvor I skal dreje rundt om jer selv, inden I griber bolden.

**Langskud**

Samme øvelse, men hvor der er lang afstand imellem jer. Se, hvor langt I kan kaste?

**Info til den voksne**

Vær gerne selv aktiv sammen med børnene og husk at være positiv.



Bedste venner

Trick

Softball

At være flere til at spille bold er sjovt. Her skal I sammen få spillet til at lykkes. Det er nemlig godt at kunne, når der spilles Softball.

Grib bolden: Gå sammen to og to med lidt afstand og kast til hinanden. Kan I gribe bolden?

Samme øvelse, men hvor den ene triller bolden fem gange til den anden, som kaster bolden tilbage. Husk at bytte. Når bolden gribes i Softball, skal hænderne føres ned og ind til brystet,- så det skal I naturligvis også prøve :-)

Tempokast: Se hvor hurtigt I kan kaste frem og tilbage, frem og tilbage uden at tabe bolden?

Rundtosset: Samme øvelse, men hvor I skal dreje rundt om jer selv, inden I griber bolden.

Langskud: Samme øvelse, men hvor der er lang afstand imellem jer. Se, hvor langt I kan kaste?

Voksen: Vær gerne selv aktiv sammen med børnene og husk at være positiv.



Kids
Sport