

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

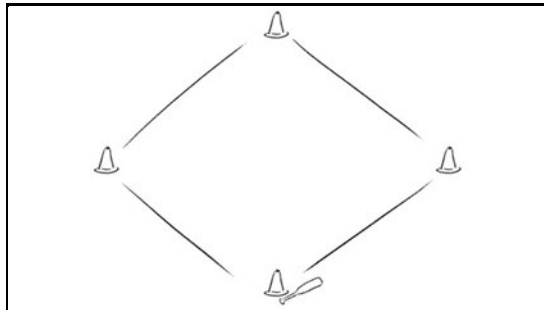
Softball bold og bat.

ANTAL:

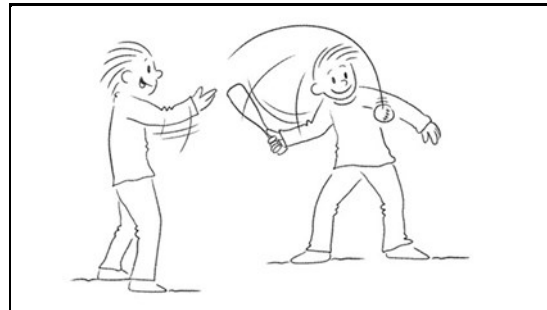
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Base:

I spillet Softball gælder det bl.a. om at løbe hurtigt, som var der en bi eller en gal tyr efter dig. MEN inden I løber med høj fart rundt til 3 baser, skal battet lige svinges først.

SÅDAN GØR DU:**4-kantet bane**

Lav en 4-kantet bane med kegler, sko eller andet - med 3 baser og en Home plate (der hvor man svinger battet).

**Spilleregler**

Alle starter ved Home plate. Ved Home plate er en person, der kaster bolden op som i rundbold, og en person der svinger battet for at ramme bolden. Battet lægges forsigtigt på jorden, også selv om bolden ikke rammes, hvorefter der løbes en runde, hvor der trædes på base 1., 2., 3. og home. Der løbes på skift. Tag evt. tid på hvor hurtigt der kan løbes en runde.

**Info til den voksne**

Lav en 4-kantet bane med 3 baser og en Home plate.



Gang battet

I spillet Softball gælder det bl.a. om at løbe hurtigt, som var der en bi eller en gal tyr efter dig. MEN inden I løber med høj fart rundt til 3 baser, skal battet lige svinges først.

Lav en 4-kantet bane med kegler, sko eller andet som i rundbold med 3 baser og en Home plate (der hvor man svinger battet). Alle starter ved Home plate. Ved Home plate er en person, der kaster bolden op som i rundbold, og en person der svinger battet for at ramme bolden. Battet lægges forsigtigt på jorden, også selv om bolden ikke rammes, hvorefter der løbes en runde, hvor der trædes på base 1., 2., 3. og home. Der løbes på skift. Tag evt. tid på hvor hurtigt der kan løbes en runde.

Voksen: Lav en 4-kantet bane med 3 baser og en Home plate.



Kids
Sport