

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

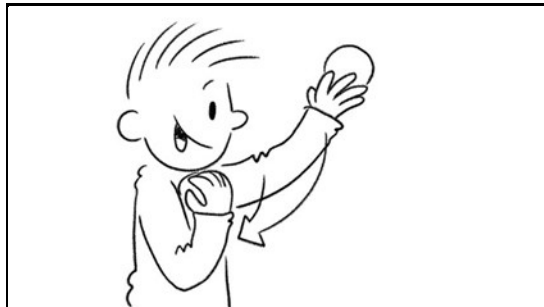
Softball bold og bat.

**ANTAL:**

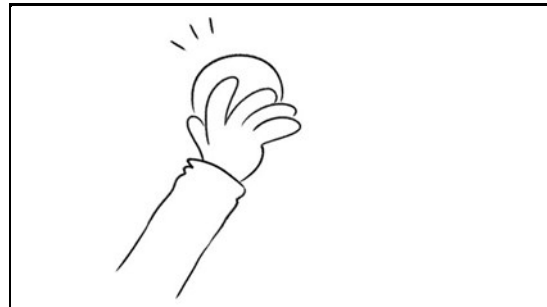
1 el. flere

**Månen:**

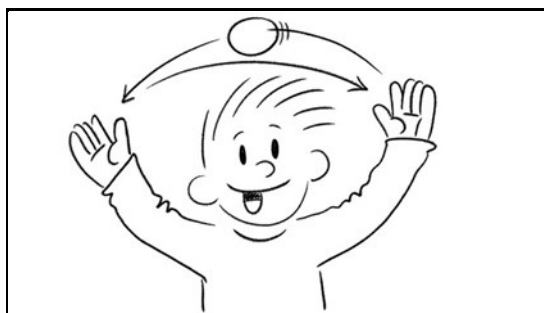
I softball er det vigtigt både at kunne kaste og gribe bolden. Hvis du øver dig længe nok, ender det måske med et kast til månen.

**SÅDAN GØR DU:****Kaste og gribe bolden**

Kast bolden op i luften og grib med begge hænder. Husk at føre bolden ned og ind til brystet, - ligesom de professionelle softballspillere.

**Gribe med en hånd**

Kast bolden op i luften og grib med en hånd.

**Gribe bolden skiftevis**

Kast bolden op i luften skiftevis med den ene hånd og den anden hånd OG grib skiftevis med den ene hånd og den anden hånd.

**Info til den voksne**

Vis hvordan man griber og fører bolden ned og ind til brystet.



Dansk Softball  
FORBUND



# „månen“

# Højere Højere Højere

Klar  
Parat  
START

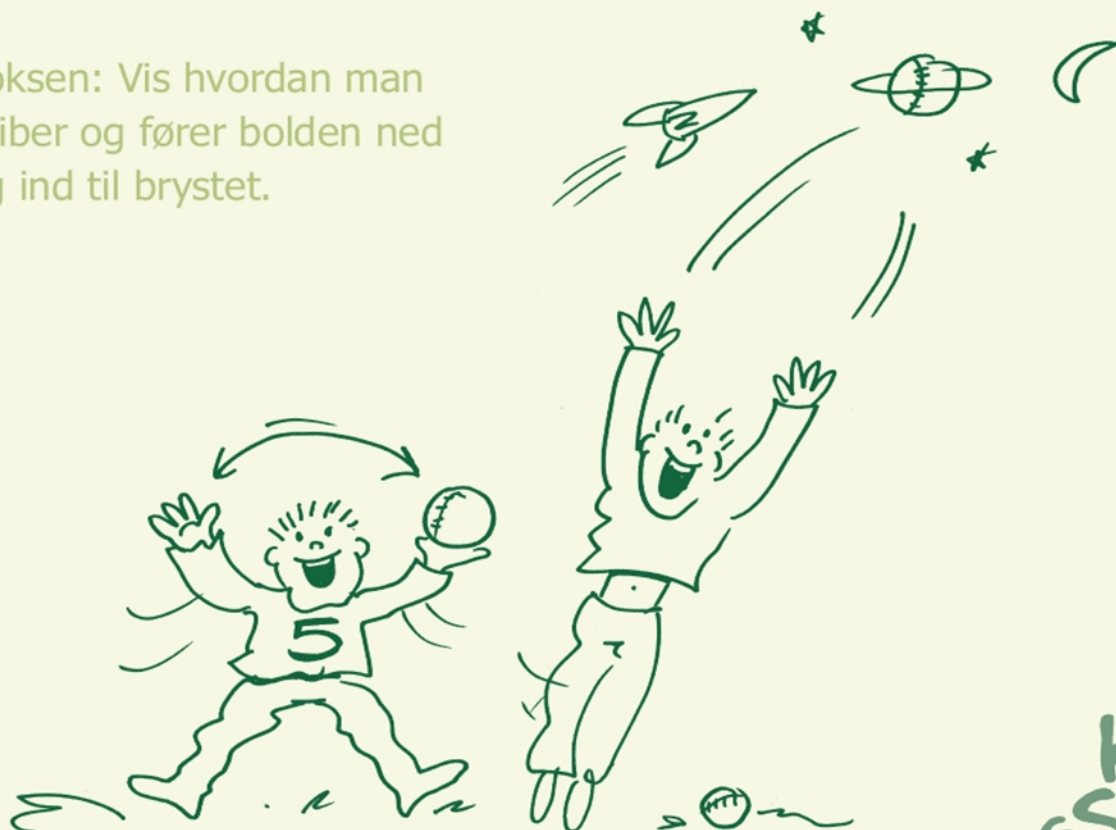
I softball er det vigtigt både at kunne kaste og gribe bolden. Hvis du øver dig længe nok, ender det måske med et kast til månen.

Kast bolden op i luften og grib med begge hænder. Husk at føre bolden ned og ind til brystet,- ligesom de professionelle softball-spillere.

Kast bolden op i luften og grib med en hånd.

Kast bolden op i luften skiftevis med den ene hånd og den anden hånd OG grib skiftevis med den ene hånd og den anden hånd.

Voksen: Vis hvordan man griber og fører bolden ned og ind til brystet.



Kids  
Sport