

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Klokkebold.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

Ca. 7-10 minutter

Reaktionsøvelse med bold:

Skal du træne elevernes reaktionsevne, er dette en god øvelse, som også kan bruges som en lille konkurrence. Eleverne går sammen to og to eller tre og tre (prøv så vidt muligt, at finde sammen med en, med tilsvarende løbeniveau). Alle stiller sig nede på baglinjen af hallen. De første to elever ligger sig på maven ved tremeteren, og kigger ned imod det modsatte mål. Underviseren står bag de to elever med en "klokkebold" i hånden. Læreren kaster bolden frem, og så snart eleverne kan høre klokken, skal de rejse sig og løbe ned i den anden ende, så hurtigt som muligt.

Dette kan ligeledes udføres med en fløjte og en almindelig bold, her gælder det om at nå bolden først. Sæt eventuelt en af eleverne på mål. Den elev som så når bolden først må skyde på mål, den modsatte dækker op.

Variation: Aktiviteten kan variere både i længde, redskaber samt sportgræne. (Håndbold, fodbold, basket). Elverne kan også reagere ved at høre en lyd, ved at se noget, eller ved at mærke noget. En variation kan også være delatgernes måde at ligge på, de kan eksempelvis ligge på ryggen istedet for maven.

Formål: Sænke elevernes reaktionstid i løb (hurtigere reaktionsevne).

SÅDAN GØR DU:**Hold**

Eleverne går sammen to og to eller tre og tre.

**Den første tur**

Det første par lægger sig på maven, på tremeteren af håndboldbanen.

**De andre elever**

De resterende elever placerer sig på baglinjen.

**Læreren**

Læreren placere sig bag de to første deltager, med en klokkebold i hånden.

Step 5

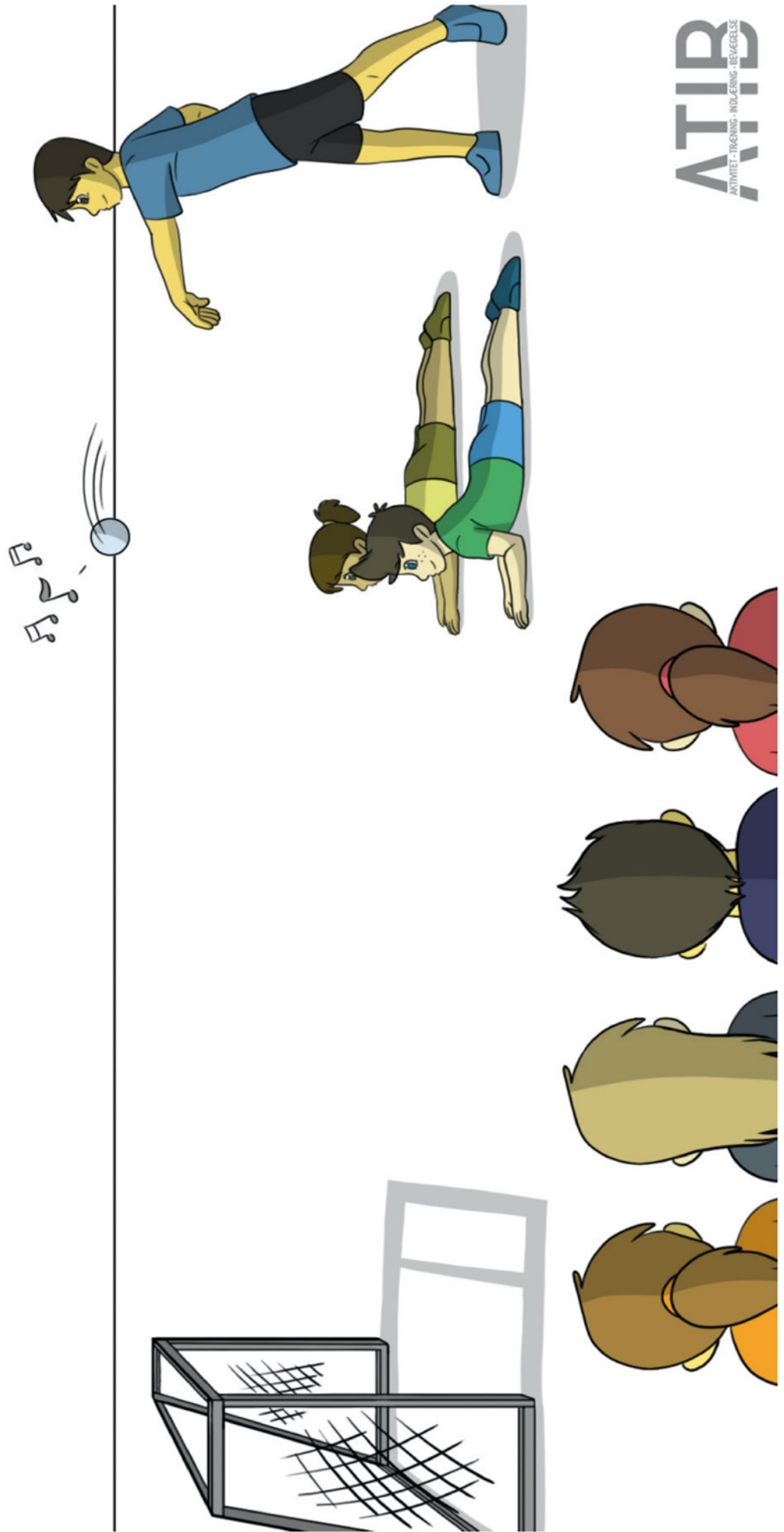
Spillet starter

Når læreren kaster bolden, larmer klokken. Så snart eleverne hører klokken må de rejse sig og spurte ned i den anden ende.

Step 6

Konkurrence

Lav eventuelt en konkurrence, hvor der gælder om at nå bolden først. Den som først når bolden må skyde på mål. God fornøjelse.



ATIB
AKTIVITET · TRÆNING · INDLÆRING · BEVEGELSE