

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

En bold pr. gruppe.

ANTAL:

En gruppe

VARIGHED:

Ca. 20 minutter

Nepalbold:

Deltagerne (6 -12) står i en rundkreds med let spredte ben. Fødderne skal være helt tæt ved sidemandens. Underviseren kaster en bold ind midt i rundkredsen, og deltagerne skal nu forsøge, med hænderne, at slå bolden ud gennem de andres spredte ben, samtidig med, at de skal forsvare hullet mellem sine egne ben. Spil til der er én, der har scoret fem mål.

Variation: Legen kan varieres, ved at I på forhånd aftaler, at kommer der en bold igennem et par ben, samler den pågældende benene, men bliver stående i kredsen. De betyder så, at de andre skal sprede benene endnu mere. Den sidste, som ikke har samlet benene, har vundet legen. Det kan også aftales, at de der scores på, går ud af kredsen, og bliver boldhenterne.

Formål: Sjov samvær samt motion og bevægelse.

SÅDAN GØR DU:**Rundkreds**

Deltagerne står i en rundkreds med let spredte ben, så tæt sammen at fødderne rammer hinanden.

**Bold**

Underviseren kaster en bold ind i midten af rundkredsen.

**Slå til bolden**

Deltagerne skal slå til bolden med hænderne, og forsøge at få den igennem de andres ben, mens de forsvare deres eget hul.

**Mål**

Når en elev slået bolden imellem en af de andre deltagers ben, har personen scoret et mål. Spil til en deltager har scoret fem mål. God fornøjelse!

