

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Kaste bold parvis

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen træner koordination og giver bevægelse.

Forberedelse

Hav en bold klar til hver to deltagere.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne skal sidde eller stå to og to over for hinanden.
2. Den ene kaster en bold til den anden. Kastet skal udfordre griberen, så balancen bliver udfordret, og griberen laver afværgereaktioner.

MATERIALER



- Bold(e), gerne blød og i mellemstørrelse.

TIPS TIL UNDERISEREN

- Hvert hold spiller med to bolde. Suppler evt. med en ekstra til tre bolde. Flere bolde øger sværhedsgraden og dermed også krav til koordination og hurtighed.
- Bolden kan skiftes ud med ballon(er) eller udføres siddende for at sænke farten og dermed sværhedsgraden.
- Øvelsen kan anvendes i relation til at ændre vaner: Det er svært at have flere ting i spil/ mange bolde i luften. Kan give både grin og refleksioner.