

# Kaste- og gribeøvelser

## Boldbasis og boldspil // 3.-5. klasse

### Aktivitet:

Eleverne skal kaste til hinanden med fokus på at aflevere og gribe med begge hænder. Læreren viser teknikken. Eleverne kan eventuelt tælle, hvor mange afleveringer de kan nå uden at tabe bolden.

### Spil "smørklat"

Eleverne går sammen tre og tre. To af eleverne stiller sig overfor hinanden og kaster bolden til hinanden. Den tredje elev står i midten og forsøger at få fat i bolden. Lykkes det, bytter han plads med den elev, der kastede bolden.

### Generelle tilpasninger:

- En voksen eller en kammerat kan være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- Der kan laves særlige regler om, at berøring af bolden tæller som grebet.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- En kurv bindes fast på kørestolen. Det gælder så om at ramme kurven (smørklatten), når eleven er i midten.
- En makker kan hjælpe med at kaste.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bløde bolde i stærke farver.
- Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.

Kilde: *Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*