

Hoppe-lænke

Løb, spring og kast // 1.-2. klasse

Aktivitet:

To lige store hold begynder fra en fælles startlinje, hvor børnene skiftes til at lave et langt hop fremad med samlede ben. Første elev på holdet hopper så langt han/hun kan. Anden elev i rækken fortsætter med at hoppe med samlede ben derfra, hvor første elev landede. Tredje barn fortsætter herfra og så videre. Det hold, som kommer længst, har vundet.

Variationer:

- Hop med eller uden armsving.
- Hop fra hugsiddende.
- Brug gadedrengehopp.
- Hop baglæns.

Generelle tilpasninger:

- Gentag aktiviteten flere gange.
- Lav faste makkerpar.
- Arbejd i små grupper eller par.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Aftal i fællesskab, hvad en elev i kørestol kan gøre for at lave en afstand, for eksempel trille langt eller række langt.
- Nogle elever kan gå, kravle eller rulle et aftalt stykke.

Synsvanskeligheder:

- Svagsynede eller blinde elever kan have brug for at holde en kammerat i hånden.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter