

Kaste langt

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Der opstilles en bane med opmålinger af hver fem-ti meter. Det er en god idé at sætte et jordspyd eller en kegle hver femte meter, så det er nemt at se på afstand, hvor langt eleverne kaster.

Lad eleverne hjælpe hinanden med at forbedre kasteteknikken ved for eksempel at give gode råd og måle afstanden.

Generelle tilpasninger:

- Anvend forskellige typer af bolde.
- Brug en teamlauncher.
- Eleverne kæmper mod sig selv om at kaste længere.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter