

Kaste præcist – Isvaffel

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne øver sig to og to med en kegle og en tennisbold.

En elev holder keglen omvendt, så den ligner en isvaffel. Den anden elev kaster en tennisbold, der skal lande i "isvafflen". Afstanden kan varieres.

Generelle tilpasninger:

- Eleverne kæmper mod sig selv om at kaste længere.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Skyde præcist med en armbrøst.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter