

# Springbane

## Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

### Aktivitet:

Opsæt en springbane med ringe, bænke, sjippetov med mere, som eleverne skal hoppe over. Den kan eventuelt være ved siden af en springgrav.

Det er vigtigt at instruere eleverne i, at der er nogle steder på banen, der skal hoppes med samlede ben, andre steder med skridt, mens de til sidst skal sammensættes til tre-spring.

### Generelle tilpasninger:

- Det skal give mening at lave aktiviteten. Alle skal ikke nødvendigvis lave det hele.
- Forsøg at opsætte forskellige niveauer til at udføre de forskellige hop.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- På springbanen, hvor det gælder om at øve sig i at springe/skabe en afstand, kan aktiviteten være noget andet, der skaber en afstand. Det kan være at trille en bold til et bestemt område, skubbe noget frem til et felt eller selv at komme frem til et felt igennem eller uden om en forhindring.

*Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*