

Evighedsstafet

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Deltagerne deles i mindst to hold. Lav en kreds med cirka otte kegler, afhængig af antal elever pr. hold.

Holdene fordeler sig rundt ved keglerne, så der står én fra hvert hold ved hver kegle. Der skal dog stå to elever fra hvert hold ved den kegle, hvor aktiviteten starter. Første deltager løber frem til næste kegle, hvor depechen afleveres til den ventende holdkammerat, som løber videre til kegle nummer tre. Her afleveres depechen igen og så videre. Sådan fortsættes der i et antal runder eller en fastsat tid.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Er holdene for ulige, kan man justere længden af banen mellem intervallerne, for eksempel med en anden farve kegler. Nogle elever kommer så til at løbe noget længere end andre.

Synsvanskeligheder:

- Der kan være elever, der har brug for en løbemakker. De kan eventuelt bruge en løbepind/-snor, som de begge holder i.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter