

# Løb, spring og kast

## Løb, spring og kast // 6.-7. klasse

### Aktiviteter:

1. Mellemdistanceløb
2. Længespring og højdespring
3. Boldkast
4. Skyd med armbrøst
5. 60 meter løb

### Generelle tilpasninger:

- Ikke alle elever skal nødvendigvis igennem alle aktiviteter.
- Det skal give mening for den enkelte at være med.
- Alle aktiviteter kan laves i makkerpar eller grupper, hvor eleverne skiftes til at tage tid, måle længde eller højde eller tælle point.
- Nogle elever kan blive på samme aktivitet hele timen.

### 1. Mellemdistanceløb

Løb en aftalt distance, for eksempel 1/2 eller 1 km. Hver elev tager sin egen tid og fører den ind i sit eget skema. Kør gerne emnet over tre moduler/uger eller længere, så eleverne kan nå at opleve progression.

### Generelle tilpasninger:

- Eleven kan løbe sammen med en makker.
- Eleven kan få lov at blive på samme aktivitet under hele timen.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Tilpas distancen efter elevens niveau og hjælpemiddel.
- Brug racerunner, cavalier eller andre aktivitetshjælpemidler for at komme i fart.

### Synsvanskeligheder:

- Brug løbesnor.

## 2. Længdespring og højdespring (fokus på afsæt og landing)

### Synsvanskeligheder:

- Lav lyde, så eleven kan orientere sig frem til linjen for afsæt og herfra ud i sandgraven.
- Lav afsætszone i stedet for en afsætslinje.
- Lad eleven føle på højdesnoeren.
- Lad eleven føle på en krop, der laver bevægelsen.

## 3. Boldkast (fokus på tilløb og kast)

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Brug en launcher til at kaste bolden med. Det kræver samarbejde, men det giver den enkelte elev mulighed for at mærke trækket, når bolden hives tilbage i launcheren, og farten, når bolden slippes.

### Synsvanskeligheder:

- Italesæt retningen (gå til højre, gå lige ud og så videre).
- Vis på eleven, hvordan bevægelsen skal foregå.

## 4. Skyd med armbrøst (fokus på præcision)

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Armbrøsten kan sættes fast på et stativ.

### Synsvanskeligheder:

- Italesæt retningen og antal af point.

## 5. 60 meter løb

### Generelle tilpasninger:

- Lad eleven løbe på en kortere bane.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Lad eleven benytte forskellige typer af hjælpemidler, eksempelvis cykler, gangredskaber, racerunner eller cavalier.

### Synsvanskeligheder:

- Lad eleven løbe sammen med en makker.
- Brug løbesnor.

*Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*