



Kast – uge 15

Kast er omdrejningspunkt for denne uges udfordringer. Alle kan være med og det kræver meget få rekvisitter. Hver af ugens tre udfordringer tager ca. 15. min. at gennemføre. Alt tæller, så deltag i de udfordringer I har mulighed for.

Indtast jeres resultater [her](#), så deltager I automatisk om gode præmier.

Hovedpræmien er en aktivitetsdag for klassen til en værdi at 7.500,- kr. og de første 4 uger er det desuden muligt at vinde en aktivitetstaske. Alle vinderne finder vi ved lodtrækning.

Se hvordan andre klasser har klaret udfordringen [her](#).

Udfordring 1: (Papirkuglen)

Man er sammen 2 og 2 og skal ramme sin makkers "kurv" med en papirkugle. Kurven laves vedkommende med håndfatning foran kroppen og papirkuglen laves af ét A4-ark. Hver elev står 15 fodlængder fra hinanden og skal se hvor mange gange i træk de kan ramme. Klassen har nøjagtigt 5 minutter til selve opgaven og hvert holds **rekord** lægges sammen. Se beskrivelse nedenfor.

Udfordring 2: (Bolden rundt)

Klassen står i en rundkreds med ca. 1 meter mellem hver elev og desuden står en elev i midten af kredsen. Eleven i midten står med en blød bold eller lignende. Eleven i midten kaster bolden til en tilfældig elev i rundkredsen og herefter afleveres den videre til **ens sidemakker**. Når bolden har været kredsen rundt, kastes den tilbage til eleven i midten. Dette gentages dog nu med kast til hver anden, derefter hver tredje, så hver fjerde og sidst hver femte. Hvor hurtigt kan I gøre det? Se beskrivelse nedenfor.

Udfordring 3: (Tab den ikke - rundbold)

Klassen står i en **stor rundkreds med ca. 3 meter** mellem hver elev. En tilfældig elev kaster en bold videre til sin sidemakker med underhåndskast. Når bolden har været hele kredsen rundt, skal den ved næste runde kastes på en ny udfordrende måde uden at tabe bolden. Hvor hurtigt kan I gøre det? Se beskrivelse nedenfor.

Del evt. jeres holdfoto eller et billede på Instagram der viser jer i gang med udfordringen. Brug **#klassedysten #skoleidræt**





Kast

Udfordring 1: (Papirkuglen)

Rekvisitter: A4-papir og evt. kridt til markering.

Aktivitetens varighed: ca. 15 minutter

Klassen skal få så mange papirkugler i kurven i træk på 5 minutter ud fra nedenstående udfordring:

- Klassen deles op i makkerpar og evt. også ét hold med 3 elever.
- Hver gruppe laver én papirkugle af et A4-papir.
- Hvert makkerpar stiller sig med 15 fodlængder imellem sig (markér det gerne).
- Den person som ikke har papirkuglen danner en vandret "cirkel" med sine arme foran kroppen (håndfatning)
- Den person som har papirkuglen forsøger at ramme ned i denne "kurv".
- Efter forsøget laves øvelsen omvendt, så kasteren nu danner målet med sine arme.
- Sådan fortsættes udfordringen og husk at bibeholde afstanden på de 15 fod.
- Klassen har 5 min. og
- Læg de enkeltes makkerpars rekorder (scoringer i træk) sammen og se hvor mange klassen samlet har opnået?



Formål: Samarbejde og ansvar samt boldbasis og boldspil.



Kast

Udfordring 2: (Bolden rundt)

Rekvisitter: En bold der er god at kaste og gribe

Aktivitetens varighed: ca. 15 minutter

Klassen står i en rundkreds med ca. 1 meter mellem hver elev og desuden står en elev i midten af kredsen. Eleven i midten står med en blød bold eller lignende. Bolden skal kastes rundt ud fra nedenstående rækkefølge og i samme retning hele tiden. Hvis bolden tabes startes der helt forfra (fra punkt 1):

1. Eleven i midten kaster bolden til en tilfældig elev i rundkredsen og herefter afleveres den videre til ens sidemakker. Når bolden har været kredsen rundt, kastes den tilbage til eleven i midten.
2. Eleven i midten kaster bolden til en tilfældig elev i rundkredsen og herefter afleveres den videre til hver anden. Når bolden har været kredsen rundt, kastes den tilbage til eleven i midten.
3. Eleven i midten kaster bolden til en tilfældig elev i rundkredsen og herefter afleveres den videre til hver tredje. Når bolden har været kredsen rundt, kastes den tilbage til eleven i midten.
4. Eleven i midten kaster bolden til en tilfældig elev i rundkredsen og herefter afleveres den videre til hver fjerde. Når bolden har været kredsen rundt, kastes den tilbage til eleven i midten.
5. Eleven i midten kaster bolden til en tilfældig elev i rundkredsen og herefter afleveres den videre til hver femte. Når bolden har været kredsen rundt, kastes den tilbage til eleven i midten.

Hvor lang tid tog det at løse udfordringen? Prøv evt. at slå jeres rekord.



Formål: Samarbejde og ansvar samt boldbasis og boldspil.



Kast

Udfordring 3: (Tab den ikke - rundbold)

Rekvisitter: En bold, der er god at kaste og gribe med.

Aktivitetens varighed: ca. 15 minutter

- Klassen står i en stor rundkreds med ca. 3 meter mellem hver elev.
- En tilfældig elev kaster en bold videre til sin sidemakker med underhåndskast. Bolden skal hele tiden kastes i samme retning.
- Hvis bolden tabes skal personen, som tabte bolden løbe en gang rundt om kredsen. Bolden kastes videre rundt, men må ikke kastes forbi en tom plads (dvs. at personen som løber skal på plads inden bolden kan komme forbi igen).
- Når bolden har været hele kredsen rundt, skal den ved næste runde kastet på ny måde:
 1. Underhåndskast
 2. Overhåndskast
 3. Bolden gennem ens egne ben, inden den kastes til næste person.
 4. Bolden rundt om egen krop ved maven, inden den kastes videre.
 5. Bolden studs i jorden, inden den kastes til næste person.

Hvor lang tid tog det at løse udfordringen? Prøv evt. at slå jeres rekord.

Ekstra:

- Prøv evt. med to bolde, hvor hver bold starter modsat hinanden.



Formål: Samarbejde og ansvar samt boldbasis og boldspil.

God fornøjelse