

Uge 17 - I luften

Samarbejde og kasteevner med såvel hænder som fødder er omdrejningspunkterne for denne uges udfordringer. 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.

I de fire første uger kan I vinde et besøg af Trivselskorpset. Hovedpræmien er en aktivitetsdag for klassen til en værdi at 7.500 kr. Alle vinderne finder vi ved lodtrækning.

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

Udfordring 1: Boldkast på tværs

Hvor gode er I til at kaste, så den næste kan gribe?

Fordel jer i to cirkler med lige mange i hver. Hver cirkel skal bruge en lille bold, tennisbold, ærtepose eller lignende, som I kan kaste med. Der skal være ca. 5 meter på tværs af cirklen.

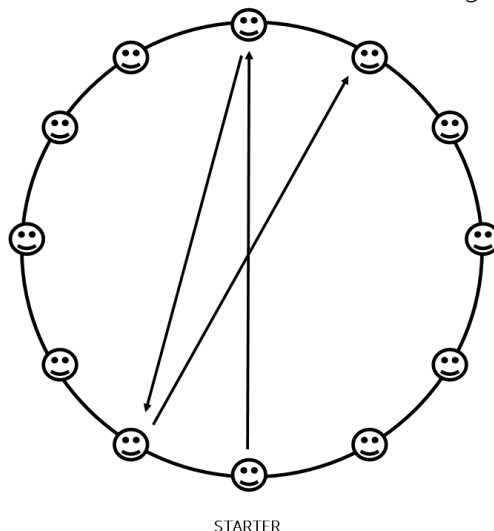
Der kastes til modsatte side, men modtageren er den elev, som står til venstre for den som lige har kastet (dvs. til højre set fra kasteren). Bolden arbejder sig derved langsomt i urets retning (se tegning nedenfor).

Hvis bolden ikke gribes, løber eleven, der kastede bolden, hele vejen rundt om cirklen. Samtidig hentes bolden af den elev, som ikke greb den. Når de to er på plads igen, kastes videre.

Bolden skal tre gange rundt i cirklen. Hvor hurtigt kan I gøre det?

Tiderne for de to cirkler bliver lagt sammen og er det, I noterer som jeres resultat.

Variation: Prøv evt. at sende bolden rundt mod urets retning eller ændr boldstørrelsen.



Udfordring 2: Baglæns kastestafet

Kan I lave en god taktik, så alle hold klarer sig ens?

Stil jer i rækker med 5 elever i hver bag hinanden og med en armlængde imellem jer (hold evt. på hinandens skulder). Når underviseren siger "GO", og starter tiden, kaster første person en papirkugle over sin egen skulder, som eleven bagved forsøger at gribe. Når du har kastet, løber du om bag ved rækken og har igen en armlængde til den, der står foran. Hvis papirkuglen ikke gribes, udfører hele holdet 5 sprællemænd, inden I fortsætter.

- Første gang kaster I papirkuglen over højre skulder.
- Anden gang over venstre skulder.
- Tredje gang kaster I med samlede hænder over hovedet.

Når alle grupper har gennemført alle tre kast, stopper underviseren tiden. Sluttiden er jeres resultat og er dét, I sender ind til konkurrencen, og dermed har I endnu et lod i konkurrencen.

Variation: Er I klar på en udfordring? Så kan I prøve at kaste med lukkede øjne.

Udfordring 3: Kast med fødder

Hvor mange kast kan I lave med fødderne?

Gå sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med hovedet mod den anden. Placér en blød bold eller fx et par sammenfoldede strømper mellem fødderne på den, der ligger ned.

Kast bolden afsted med fødderne hen over dit eget hoved. Din makker sidder på hug og griber den med hænderne og kaster den retur med sine fødder liggende på samme måde. Hvor mange kan I få, uden at bolden rører jorden under kastet? Når underviseren siger til, har I 10 min. til at prøve øvelsen og gøre jeres bedste.

Hvad bliver jeres rekord?

Når de 10 min. er gået, noterer hver gruppe deres bedste rekord på tavlen. I lægger alle rekorderne sammen. Det er jeres resultat og er dét, I sender ind til konkurrencen. Dermed har I endnu et lod i konkurrencen.

Variation: Hvor langt kan I kaste med fødderne? Bevæg jeg længere og længere væk fra hinanden mellem hvert kast.