

# Kroppen i skolen

## Slagboldspil



Et undervisningsmateriale for melletrinnet



Danmarks Idræts-Forbund



Dansk Skoleidræt



DANSK IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI

DANSK GYMNASTIK OG IDRÆT FORENING



## “KROPPEN I SKOLEN”

---

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-Forbund og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger står bag initiativet “Kroppen i skolen”.

“Kroppen i skolen” har til formål at sætte fokus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed, samt gennem produktion af undervisningsmaterialer at styrke lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt.

Siden starten af samarbejdet om “Kroppen i skolen” i 1993 er der udgivet i alt 14 temahæfter, der i deres indhold tilgodeser en alsidig udvikling i idræt. “Kroppen i skolen” har yderligere udgivet materialet “Kroppen i skolen - Tema- uge 41, 1995”, samt 2 temahæfter, der rækker ud over det rent idrætsfaglige - nemlig “Idræt og forældresamarbejde” beregnet for lærere i indskolingen samt “Demokrati i idræt” rettet mod lærere på 8.-10.kl. Sidstnævnte hæfter blev udsendt gratis til alle landets skoler.

Temaet slagbold er nyt og er valgt med primær vægt på mellemtrinnet, men kan naturligvis med mindre tilpasninger benyttes til såvel yngre som ældre klassetrin.

Hæftets mange ideer kan også sagtens give inspiration til instruktører i den frivillige idræt.

Rigtig god fornøjelse!

- Udgiver: Kroppen i skolen ©  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt  
Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
- Skribent: Erik Juul
- Tegner: Brita Jensen
- Assistance: Merete Kristensen  
Torben Madsen  
Lærerstudierende Århus Dag- og Aftenseminarium
- Produktion: ProGrafica as
- Salg: Dansk Idrætslærerforening  
Bissensgade 16  
8000 Århus C.  
Tlf. 86 76 30 44
- ISBN nr.: 87-90316-53-3
- Oplag: 1.udgave: 3000 stk., marts 1999

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

Forord .....	2
--------------	---

## Slagøvelser

Den dobbelte slagcirkel.....	4
Slagboldland.....	6
Blæksprutten .....	13

## Småspil

Feltbold .....	15
Hjernesquash .....	17
Mercedesstjernen .....	20
Badmintongolf for par .....	22
Golf .....	25
Tumult om badmintonbanen.....	28
De fede prinsesser .....	31
Las Vegas bordtennis .....	34
Steen og Stoffer alene hjemme! .....	36
Some-stop cricket .....	39
Non-stop cricket .....	44
Opgave-baseball .....	46
Softball .....	50

## Stævner

Udfordringsstævne .....	58
“Hard-core” turnering .....	60
Slagboldstævne....hvor “lykkens gudinde” spiller med .....	62

## SLAGBOLDSPIL FOR MELLETRINET

---

“At ramme bolden eller ikke at ramme bolden.....det er spørgsmålet”

Det er undtagelsen, når man i slagboldspil som hockey og floor-ball kan “tæmme” bolden, transportere den, for senere at skille sig af med den. I langt de fleste slagboldspil eksisterer boldkontakten for en slår/“batter” kun i et splitsekund og er i den grad afgørende for, om der “kommer gang i den”, om spillet lever hos både medspillere og evt. modstandere.

Elevernes glæde ved og opfattelse af slagboldspillenes værdi hænger derfor ofte sammen med, om de slår til og rammer bolden, når det gælder. Så giv dem mulighed for at øve sig, i stedet for at de igennem 10 år “får lov til at gå til første base eller bag i rækken igen”!

At få erfaringer og øve sin boldfornemmelse i både med- og modspil, alene eller med andre, via øvelser, småspil og kampe, skulle gerne kvalificere den så ofte vanskelige “timing”.

Med hvilken kraft, hvordan og især hvornår sættes slaget ind. Mange har sikkert før hørt om den optimale situation, hvor man bliver ét med sit slagredskab og slagøjeblikket. Noget som idrætsfilosoffen og tennisspilleren Torben Ulrich har forsøgt at fange i nedenstående digt:



Det er ikke sikkert, at det skal eller kan nås i skoleregi, det må hver enkelt selv mærke efter. Men hvorfor dog ikke som med alt muligt andet prøve at skabe muligheder for at “der flyttes noget”.

Forhåbentligt er der inspiration at hente i hæftets 3 hovedområder om:

- slagøvelser
- småspil
- stævner

At undervise i indholdsområdet “slagboldspil” betyder, at kun fantasien og samarbejdsevnen sætter grænser for antallet af variationsmuligheder m.h.t. bolde, slagredskaber, banernes indretning og reglernes udformning.

Et sådant øvelses- og udfordringsrum lægger, udover megen morskab, op til en bred slag-plattform hvor “boldøjet” får masser af kærlighed til både øjeblikkelig og fremtidig fornøjelse.

---

Der lægges på ingen måde afstand til de "internationale" spil, tværtimod. Børnene vil jo netop gerne spille, som de kender spillene fra klubber eller medierne. Det skal der selvfølgelig også gives mulighed for, hvor har man ellers parkeret folkeskolelovens medbestemmelsesparagraf?

Underviser man i bestemte spil, er der efterhånden masser af glimrende speciallitteratur på markedet. Søger man derfor tekniske/taktiske anvisninger som greb på ketsjeren eller markspillernes gunstigste placering i den givne situation henvises dertil.

Et andet spørgsmål er jo så, om man kan læse sig til det .....!

At slagboldspillere er uden direkte kropskontakt har netop på folkeskolens mellemtrin vist sig at være et godt indholdsområde for kønsintegreret idrætudfoldelse.

Ligesom temaer om "fair-play" og "sportsmanship" kan få et godt afsæt til videre afsøgning.

## Opvarmende slagboldføling

### Rekvisitter

Slagredskaber nok til halvdelen af klassen.

(Bordtennisbats, tennisketsjere og badmintonketsjere).

Skumtennisbolde eller bordtennisbolde.

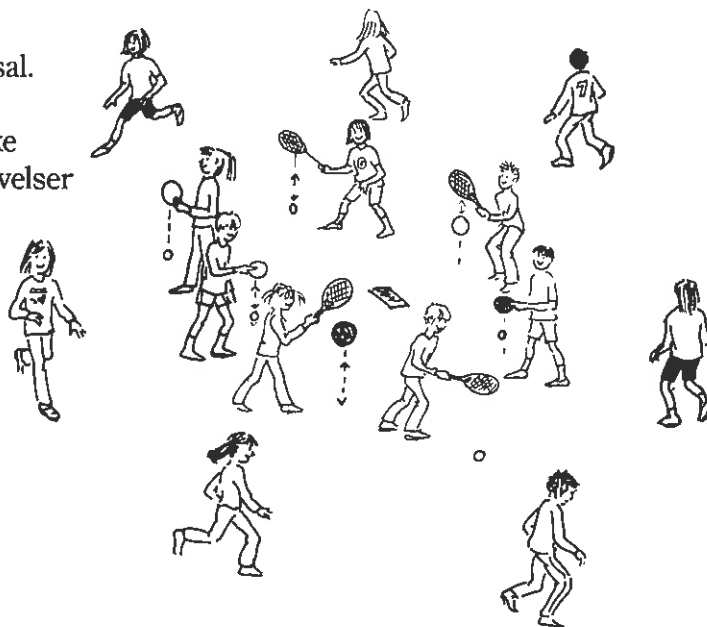
En stykke papir eller karton med øvelsespåtegninger.

Evt. et bånd med musik der skifter melodi hvert 1,5 min. med ca. 5 sek. pause imellem stykkerne.

### Banen

Hal eller gymnastiksal.

På midten placeres  
sedlen med en række  
nummererede slagøvelser  
(se senere).



### Øvelsesafvikling

Eleverne er sammen parvis. Hvert par vælger ét slagredskab og én bold, som de vil benytte under øvelsen. Parrene placerer sig ca. 3-4 m overfor hinanden, således at den samlede klasse udgør en indercirkel og en ydercirkel. Hvert par består af en inder- og en ydercirkellev.

Papiret med slagøvelserne ligger midt i elevernes indercirkel.

Øvelsen begynder, når musikken starter.

Indercirkel eleverne udfører i 1,5 minut den 1. slagøvelses opgave uafbrudt, medens ydercirkel eleverne jogger rundt (i cirkusmanegen).

Når musikken skifter, bytter parret plads som inder- og ydercirkel elev. Den nye indercirkel elev udfører det samme som makkeren gjorde, altså øvelse nummer 1. Den nye ydercirkel elev jogger rundt.

Når musikken skifter igen, byttes atter plads og indercirkel eleven går til slagøvelse nr. 2, osv...

.....indtil alle eleverne har udført de angivne slagøvelser (f.eks. 8 forskellige).

### Eksempel på opgaver til slagøvelserne

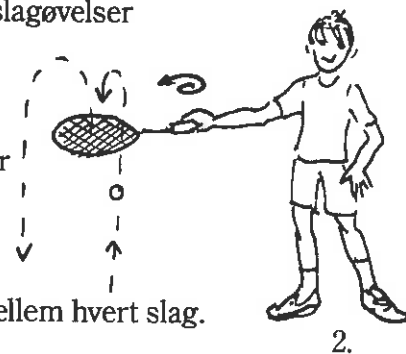
1. Drible bolden ned i gulvet medens du drejer rundt om dig selv.

2. Slå til bolden med skiftevis forhånd og

baghånd; lad den ramme jorden én gang mellem hvert slag.



1.



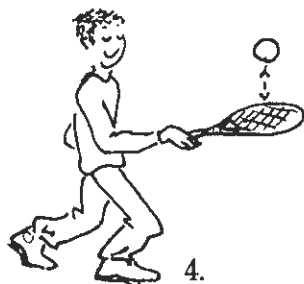
2.

## DEN DOBBELTE SLAGCIRKEL

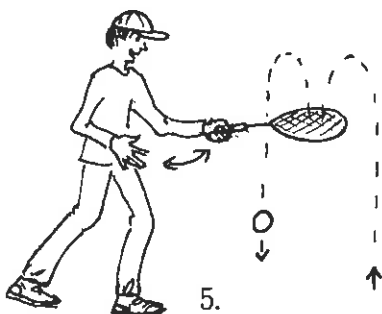
3. Drible bolden fra stående til liggende og op igen, forfra.....



4. Prøv at holde bolden hoppende på dit bat/din ketsjer medens du lukker øjnene.



5. Slå til bolden så du skifter imellem at holde bat/ketsjer i henholdsvis højre og venstre hånd. Bolden skal ramme gulvet imellem hvert slag.



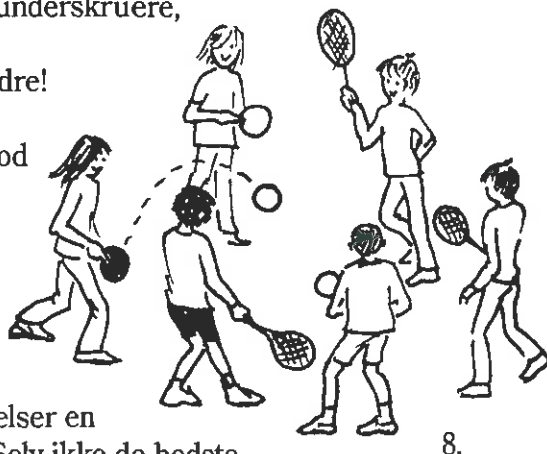
6. Slå bolden over dit hoved eller mellem benene, vend rundt og få kontrol over bolden (tæm den) med battet/ketsjeren, inden du laver det samme den modsatte vej.



7. Uden bold. Lav (imitér) forskellige slag og kropsbevægelser som benyttes i kamp med det slagredskab du har. F.eks. serv, smash, drop, underskruere, m.m.  
Pas på du ikke rammer nogen af de andre!



8. Alle elever i indercirklen vender sig mod hinanden og spiller hinanden igennem centrum med én eller flere bolde. "Følte" bolde, der rammer gulvet én gang, inden den spilles videre.



### Gode råd

- Introducer og vis de forskellige slagøvelser en enkelt gang inden øvelsen går i gang. Selv ikke de bedste tegninger eller forsøg på tekstforklaring slår den visuelle forståelse.
- Demonstrer kombinationsmuligheder mellem slagredskaber og bolde. F.eks. et bordtennisbat og en skumtennisbold.
- Indercirklen har det med at blive mindre og mindre, så pladsen til øvelserne bliver for trang. Hjælp eleverne med at de skaffer sig den fornødne plads. Så må ydercirkeleverne løbe det længere.

### Udviklingsideer

- Øvelsen kan køre uden musikledsagelse. I stedet kan skiftene foregå hver gang en ydercirkelev har jogget 3 omgange i forhold til sin makker. Det betyder dog at skiftene bliver lidt forskudt imellem parrene (nogle jogger hurtigere end andre). Det får dog først praktisk betydning i den sidste øvelse 8, der så bare kan skiftes ud. Eller man kan lade sammenspillet opstå, som eleverne ankommer.
- Ved kun at benytte den samme type slagredskab f.eks. bordtennisbat og bordtennisbolde, kan man selv lave et mere specificeret øvelsessæt.
- I stedet for forskellige øvelser kan man i indercirkelcentrum sætte 2 bordtennisborde uden net tæt sammen. Indercirkeleverne skal så hver gang spille - medspil - med en anden indercirkelev overfor. Der kan stå elever på alle 4 sider.

# SLAGBOLDLAND

10 ideer til forskellige slagworkshops, der kan vælges til, fra eller ændres som man vil, alt efter hvilke rekvisitter der er til rådighed, hvor lang tid man vil bruge, antal elever og plads.

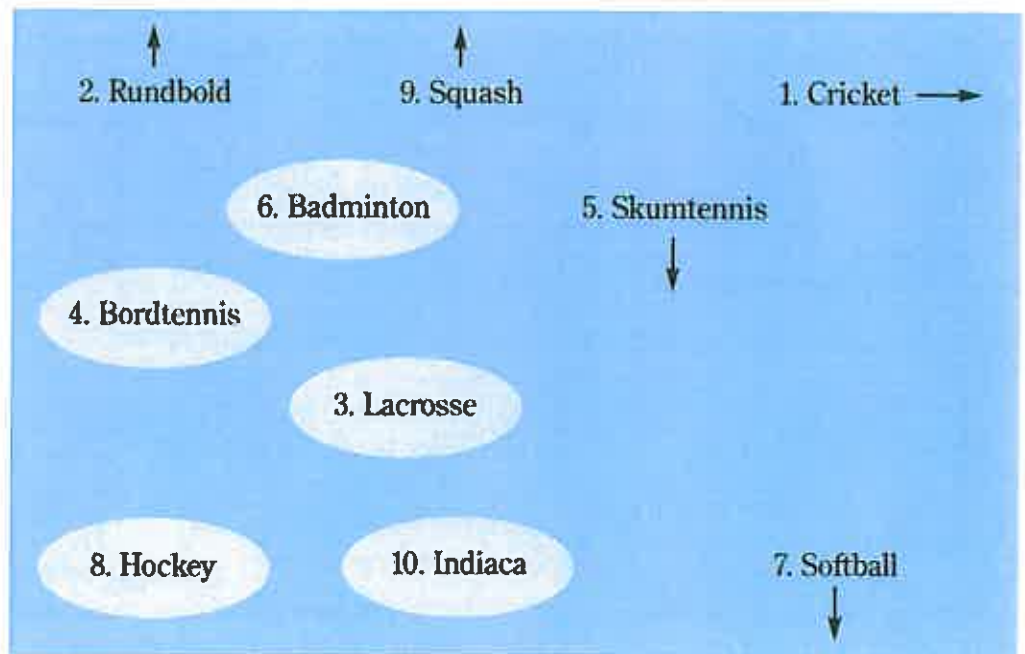
PS: Kig på bolden!

## Organisering

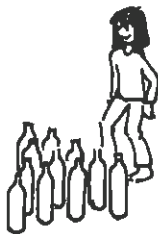
Eleverne øver sig i grupper af 3.

Giv hver gruppe et nummer og lad dem evt. følge workshop-numrene rundt. Der arbejdes på tid f.eks. 10 min. i hver workshop. Lad evt. en fløjte signalere: "nu skifter I"

## Banen



## 1. Cricket (-bowling)



### Rekvisitter

1 cricketbat.

5 bløde cricketbolde (Windballs) eller tennisbolde.

10 stk. tomme 1,5 l. plasticflasker.

### Opstilling

En gærdespiller står klar med battet.

En "feeder" står klar med boldene.

En markspiller kaster bolde tilbage til "feederen" og rejser til sidst de væltede flasker.

Bemærk: flaskerne placeres nogenlunde som bowlingkegler og står, ca. 10 m fra gærdespilleren.

### Øvelsens gang

"Feederen", der står ca. 1 m til siden for gærdespilleren, dropper fra høj arm en bold ned på gulvet ca. 1 m foran gærdespilleren. Gærdespilleren slår til





# SLAGBOLDLAND

bolden efter første eller andet opspring. Det gælder for gærdespilleren om at vælte så mange flasker som muligt på 5 bolde.

Derefter byttes pladser. Gruppen tager bare så mange dueller de nu kan nå på 10 min.

Hvis alle flaskerne væltes, f.eks. på den første bold, er man færdig for den runde.....til gengæld må man så nyde klapsalverne!

## 2. Rundbold (ram den!)

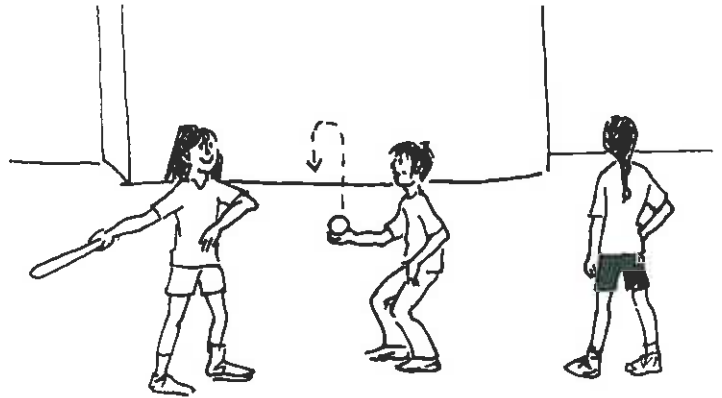
### Rekvisitter

- 1 rundboldbat.
- 2-3 tennisbolde.
- 1 tyk madras.

### Opstilling

En tyk madras stilles op ad væggen. Det er meningen, at boldene skal ramme madrassen, dermed bliver de nogenlunde i gruppens nærhed.

De 3 elever placerer sig som vist på illustrationen ca. 4-5 m fra madrassen. En er opgiver, en er slåer og en prøver at holde styr på de ramte bolde.



### Øvelsens gang

Hvor mange gange rammes madrassen ud af 10 forsøg? Byt.

## 3. Lacrosse (-afleveringer)

### Rekvisitter

- 3 lacrossestave.
- 1 lacrossebold eller tennisbold.

### Opstilling

Eleverne står i en 3-kant formation med ca. 8-10 m imellem sig. Alle har en stav.

### Øvelsens gang

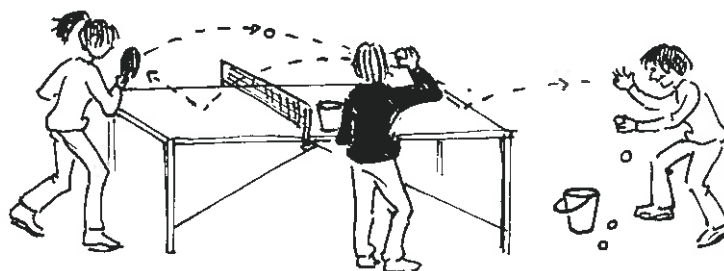
Bolden kastes (slynges) og gribes på forskellige måder. Prøv også at få den til at trille og samle den op fra gulvet.



## 4. Bordtennis (Kina-træning)

### Rekvisitter

- 1 bordtennisbord.
- 2 bordtennisbat (med hæderlig gummibelægning).
- 1 spand med ca. 20 bordtennisbolde.
- 1 tom spand.



### Opstilling

En elev gør sig klar med battet (med rigtig batfatning og siden til bordet).

En elev stiller sig med spanden og boldene på langsiden af bordet ved nettet, men på egen halvdel.

En elev prøver nogle meter fra bordet at indfange så mange bolde som muligt og lægger dem efterhånden i den tomme spand.

### Øvelsens gang

“Kina-træning” handler om at bestemte slag øves mange gange i træk, hvor en “træner” med sit bat sender den ene bold efter den anden over til eleven. Der spilles i dette tilfælde ingen dueller, hver eneste bold afslutter eleven med ét slag.

Eleverne vil elske at øve smash, men andet kunne også vælges f.eks. baghåndskontra.

Det er meget vigtigt for øvelsen, at der holdes en god rytme, hvor “træneren” hele tiden er opmærksom på, om eleven er klar. Træneren “taber” bolden ud af hånden ned på sin egen bordhalvdel og spiller den derefter med sit bat over til eleven. Eleven smasher. Træneren “taber” en ny bold i bordet, spiller den over.....osv. Alt efter niveau kan man beslutte, om eleven eller træneren skal placere bolden ét bestemt sted, i en bestemt højde, i en bestemt hastighed eller om rimelige variationer er tilladt.

Der byttes, når spanden med de 20 bolde er brugt.



## 5. Skumtennis (-serv)

### Rekvisitter

- 1 tennisketsjer.
- 10 skumbolde.
- 2 stykker tov à ca. 6 m (bind evt. 3 sjippetove sammen).



### Opstilling

En elev placerer sig med ketsjer og bolde. Ca. 10 og 12 m fremme, lidt forskudt for hinanden lægges de to stykker tov i hver sin cirkel på gulvet. De to øvrige i gruppen står bag hver sin cirkel.

## Øvelsens gang

Servetræning. Det gælder om for eleven, at serve bolden ned, så den rammer gulvet første gang i de to cirkler. Alt efter niveau kan der øves rigtig overhåndsserv eller underhåndsserv, hvor man først har studset bolden ned i gulvet, inden der slås.

Efter to prøveserver gælder det. Fire server efter hver sin cirkel (ti bolde i alt). Hvor mange ramte? Byt.

Eleverne ved cirklerne indfanger boldene.

Er det for vanskeligt at ramme laves cirklerne større, eller der laves et servefelt med 4 kegler.

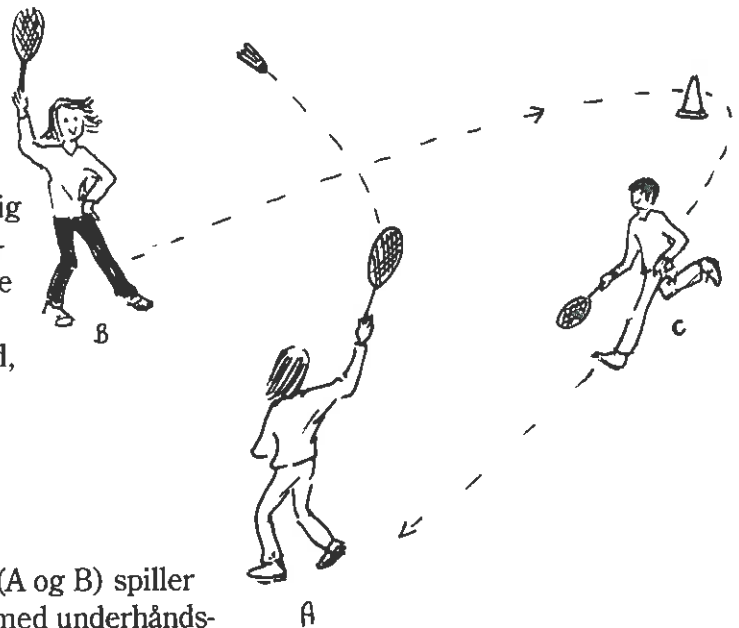
## 6. Badminton (-spil)

### Rekvisitter

3 badmintonketsjere.  
1 badmintonbold.  
1 kegle.

### Opstilling

De tre elever stiller sig i en 3-kantet spidsformation. To af eleverne (der har bolden) skal have ca. 8 m's afstand, mens den tredje elev starter ved en kegle ca. 10 m væk.



### Øvelsens gang

To elever ad gangen (A og B) spiller hele tiden hinanden med underhåndss- eller clearslag. Den tredje elev (C) jogger stille og roligt fra keglen ned til A. Her afløser C A. C falder blot ind i den igangværende slagudveksling og A jogger omkring keglen over til B. A afløser B, der jogger omkring keglen over mod C.... osv.

Hvor mange slag kan bolden holdes i gang i træk?

## 7. Softball (ram den !)

### Rekvisitter

1 softballbat.  
2-3 bløde bolde, evt. stof softbolde.  
2 softballhandsker.  
Evt. en hjelm med visir.  
1 tyk madras.  
1 tæppeflise.

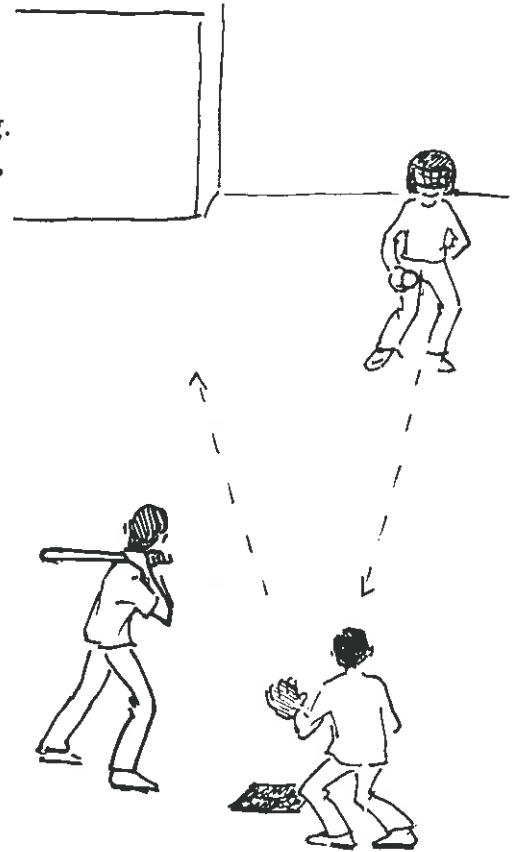
## Opstilling

Den tykke madras, "batter" (slåeren) og "pitcher" (kasteren) udgør en 3-kantformation med ca. 8 m imellem sig. Den tredje elev er "catcher" (griberen), 2 m bag "batter".

"Pitcher" og "catcher" har hver en handske på.

"Pitcher", der står foran "batter", kan også få hjelmen på, hvis man har en sådan.

På gulvet ved siden af "batter" placeres tæppeflisen som "home-base".



## Øvelsens gang

"Batter" gør klar, battet bagud, vægten på bageste ben. "Catcher" ned i knæene og handsken frem. Med et underhåndskast kaster "pitcher" bolden i en blød bue (slow-pitch) hen over "home-base", så den højdemæssigt ligger mellem "batters" knæ og skuldre (strikezonen).

"Batter" slår til bolden og prøver at ramme hen imod madrassen. Det handler mere om at ramme bolden præcist, end at slå så hårdt man kan. Dette, specielt af hensyn til "pitcher", hvis der skulle komme en vildfarende kugle!

Når batter har modtaget 10 bolde, byttes der.

Man kan naturligvis også give bolden op som i rundbold, eller placere den på et slagstativ med gummitop, hvis man har det.

Af hensyn til senere spil vil det dog på et tidspunkt være godt at få øvet sig kampnært.

## 8. Hockey (-skud)

### Rekvisitter

3 hockeystave.

1 hockeybold.

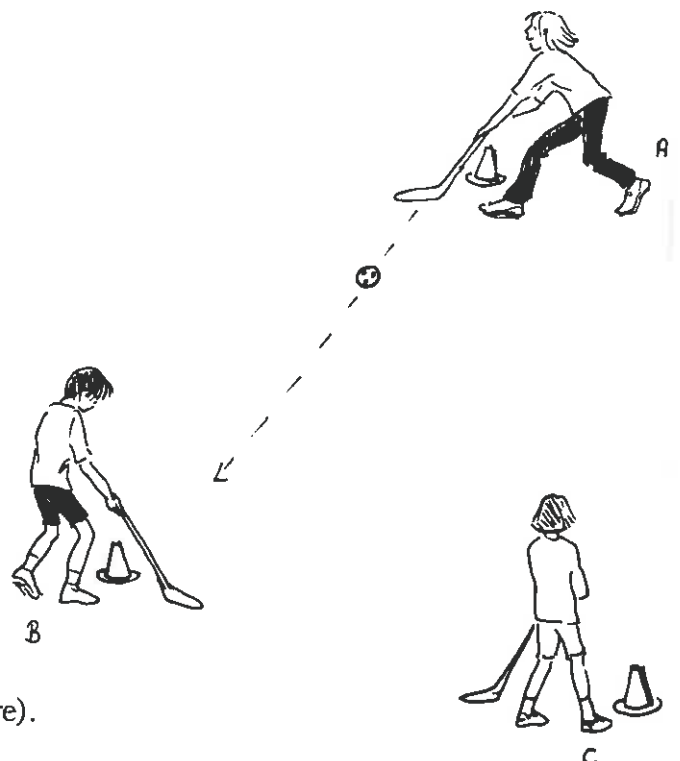
3 kegler.

### Opstilling

De tre spillere placerer sig bag hver deres kegle i en 3-kantformation med ca. 8 m mellem sig.

### Øvelses gang

Fra en position ved siden af egen kegle gælder det om at ramme hinandens kegler (score).





Når man har standset bolden bag sin egen kegle efter et skud (med fod eller stav), skal man med stav og bold drible rundt om sin egen kegle og i umiddelbar forlængelse deraf skyde mod makkerens kegle. A skyder mod B, B mod C og C mod A osv. Men den kan selvfølgelig også vendes. Indskærp, at det ikke er tilladt at standse bolden, før den har passeret keglen. Hvem scorer flest gange? Eller kan nogle score to gange i træk?

### 9. Squash (-spille mur)

#### Rekvisitter

3 tennisketsjere.  
1 skumbold eller blød tennisbold.  
Kridt eller malertape.

#### Opstilling

Der spilles op ad en mur eller anden flade, hvorpå der med kridt eller tape laves en firkant på ca. 3 x 2 m. Bundlinien er ca. 1 m over gulvet. Et startservested midtfor ca. 4 m ud fra muren markeres.

#### Øvelsens gang

Det gælder om for de tre spillere på skift at slå bolden op, så den rammer inden for firkanten (streg er inde). Alt efter niveau kan man vedtage at bolden må røre gulvet en eller to gange, inden man skal slå til den. Der er ingen begrænsninger på gulvet. Prøv først at lave *medspil*, hvor I serverer gode bolde for hinanden. Siden kan der i *modspil* tabes et point (eller et æg), hver gang man misser et slag eller firkanten.

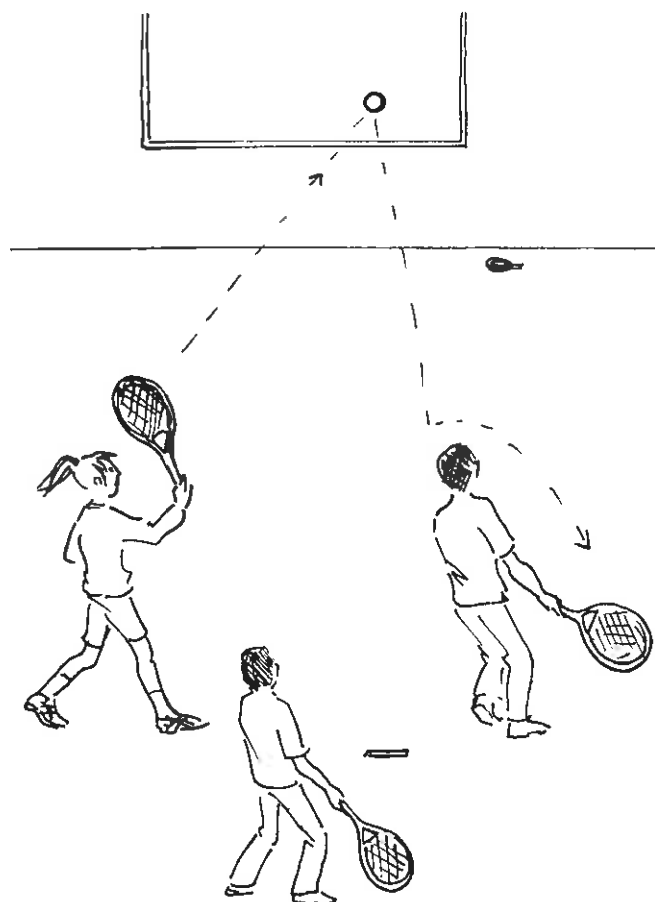
### 10. Indiacatennis (-spil)

#### Rekvisitter

3 indiacatennisbats (massiv plastik).  
1 indiacafjerbold.  
1 kegle.

#### Opstilling

To elever (A og B) står lige bag hinanden ved keglen. Den tredje elev (C) står ca. 8 m væk.



## SLAGBOLDLAND



### Øvelsens gang

Indiacafjærbolden spilles hele tiden i luften frem og tilbage mellem keglepositionen og C's position. Spillerne bliver på deres pladser, dog skal A og B lave en slags rotation omkring hinanden således:

C spiller til den forreste af de to andre f.eks. A. Når A har slået bolden retur til C, smutter A om bag B.

B kommer frem og modtager bolden, som C slår til med det samme. Når B har ramt bolden smuttes om bag A, der er kommet frem... osv.

Efter et stykke tid eller måske efter 8 slag, der lykkes i træk, bytter eleverne position.

Har nogle elever godt styr på det, kan de prøve at veksle nogle "venindebolde" om til "udfordringsbolde"!

### Gode råd til slagboldland generelt

- Sørg for at workshop-landskabets samlede opstilling minimerer muligheden for at blive ramt af en bold i almindelighed og af et slagredskab i særdeleshed.
- Gør det klart for eleverne at når de lige skal hente en bold, der er røget et andet sted hen, skal de være ekstremt agtpågivende.
- Giv en kort demonstration af arbejdsgangen i de enkelte workshops.
- Sørg for opvarmning .....af især arme, skuldre og ryg.
- Der skal bruges mange rekvisitter forskellige steder. Lav på et stykke karton en oversigtsplan og hæng den op i hallen. Giv hver gruppe en workshop-opgave der skal gøres klar og til slut samles ind.
- I nogle af workshopkene er den ene elev i rotationsordningen "boldhenter". Det er ofte sjovere og går meget lettere, hvis man i stedet er "soigneur" (begreb fra cykelsportens verden)!
- Som afrunding er der også basis for at strække .....især skulder- og den store brystmuskul.

### Udviklingsmuligheder

- Andre øvelser inden for de enkelte spil f.eks. bordtennisserv, hockeydriblinger, badmintonkugler.
- Et slagboldland kun med øvelser fra ét af spillene f.eks. cricket (gærdespil, kaste- og markspilsøvelser).

## BLÆKSPRUTTEN

En slagøvelse hvor det samme spilcentrum passeres igen og igen af alle spillerne, hvilket giver en god kontaktmulighed for læreren.....samt masser af boldberøringer og "split-vision"-erfaringer til eleverne.

### Rekvisitter

En hockeystav pr. spiller (f.eks. 16).

Et antal hockeybolde svarende til antal "blækspruttearme" (8).

9 kegler svarende til antal "blækspruttearme" (8) + en til spilcentrum.

### Banen

En kegle placeres som spilcentrum. Ud fra den sættes 8 kegler med en radius på ca. 10-15 m i en rundkreds om centrum.

### Øvelsesafvikling

16 elever placerer sig med 8 i ydercirklen, ved hver sin kegle og de resterende 8 i en indercirkel omkring centrumkeglen. Alle har deres hockeystav i hænderne. Eleverne ved ydercirkelkeglerne har tillige hver en bold liggende på gulvet foran sig.

Når øvelsen kører bytter inder- og ydercirkelspillere plads ca. hvert 2. min.

Undervejs ved disse skift præsenteres forskellige måder at modtage, transportere eller skille sig af med hockeybolden på, som så praktiseres i en 2 min. periode.

### Øvelsens gang

Indercirkelspillerne løber enkeltvis (men alle sammen på en gang) ud mod en af ydercirkelspillerne. Disse spiller hockeybolden til indercirkelspillerne. Bolden spilles retur til ydercirkelspilleren og indercirkelspilleren løber tilbage omkring spilcentrumkeglen ud mod en ny ydercirkelspiller, der spiller hockeybolden til indercirkelspilleren. Indercirkelspilleren løber igen tilbage omkring spilcentrumkeglen osv.

Det betyder ikke noget i hvilken rækkefølge indercirkelspillerne løber ud mod ydercirklen, blot de orienterer sig om, at der er plads og dermed boldmulighed.

Ydercirkelspillerne bliver stående i nærheden af deres kegle, alt efter hvor præcist hockeybolden returneres. Det kommer sig ikke så nøje. Når en bold kommer retur, skal den "tømmes" og lægges klar til næste slag,



for der kommer uafbrudt nye indercirkelspillere imod en for at modtage en aflevering.

Der kan undervejs stilles forskellige slagkrav, specielt til indercirkelspillerne f.eks:

- Bolden skal standses (tæmmes) med staven, inden den returneres.
- Bolden skal efter standsning med den ene side af staven, returneres med den anden side.
- Bolden skal standses med foden og returneres med staven.
- Bolden returneres med en førstegangsafl levering.
- Bolden spilles 3-4 gange hurtigt fra side til side med staven inden den returneres.
- Ved boldmodtagelse dribles ned omkring ydercirkelspilleren og 3/4 vejs tilbage mod centrum returneres bolden bagud til ydercirkelspilleren.
- Der jogges stille og roligt tilbage mod spilcentrum når returbolden er spillet, men spurtes til gengæld fremad hver gang en bold skal modtages.
- Efter modtagelse af bolden drejer eleven driblende rundt om sig selv og returnerer så bolden.
- .....

### Gode råd

- Gør fra starten opmærksom på, at det ikke er tilladt at hæve sin stav højere end hoftehøjde hverken bagud eller fremad efter slagets udførelse.
- Det kan godt lade sig gøre at spille præcise og hurtige bolde, uden at slå hårdt (staven igennem gulvet!).
- Dansk Hockey- og Floorball Union. Tlf: 43 26 23 71  
Hjemmeside: [www.dk-hockey.dk](http://www.dk-hockey.dk)

### Udviklingsideer

- Badmintonketsjere og fjerbolde.
- Tennisketsjere og skumtennisbolde.
- Bordtennisbats og -bolde.
- I forbindelse med hockeyblæksprutten kan man evt. lade 2 "arme" have et mål (plintkasse, madras, eller lign.) for enden, således at indercirkelspillerne skal skyde på mål fremfor at aflevere til en ydercirkelspiller. For at få en god rytme (være klar til den næste spiller), bør der være mindst 2 ydercirkelspillere og 2 bolde om en sådan station.
- For at udligne denne dobbeltbesætning kan man blot lave en "arm" uden bemanning, men hvor man skal dribble igennem 6-8 kegler for til sidst at placere bolden på en tæppeflise ved spilcentrum, så den er klar til den næste.
- Alt efter niveau kan man lave en mere målrettet træning, hvor eleverne skal spille bestemte slag alt efter hvilket slagredskab, der benyttes. Er det f.eks. badminton, spilles der i nogle "arme" kun baghåndsslag, i andre skal der smashes, droppes eller kringles. Kvaliteten af øvelsen vil her afhænge meget af ydercirkelspillernes evne til at lægge boldene godt.



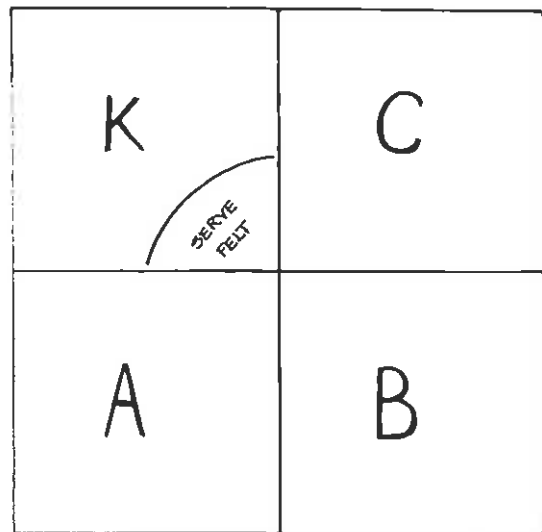
## FELT-BOLD

### Rekvisitter

4 tennisketsjere pr. bane.  
1 skumtennisbold pr. bane.  
Malertape eller kridt til  
baneafgrænsning.

### Banen

Et firkantet areal på ca. 5 x 5  
meter inddeles i 4 lige store  
felter.  
Felterne benævnes A – B – C  
og K (for kejser-/kejserinde-  
feltet).



### Kampafvikling

4 spillere med hver sin  
ketsjer placerer sig i et felt hver. Der kan sagtens være flere spillere med, ger-  
ne op til det dobbelte antal. Disse venter uden for banen ved felt A og kommer  
ind efter tur.

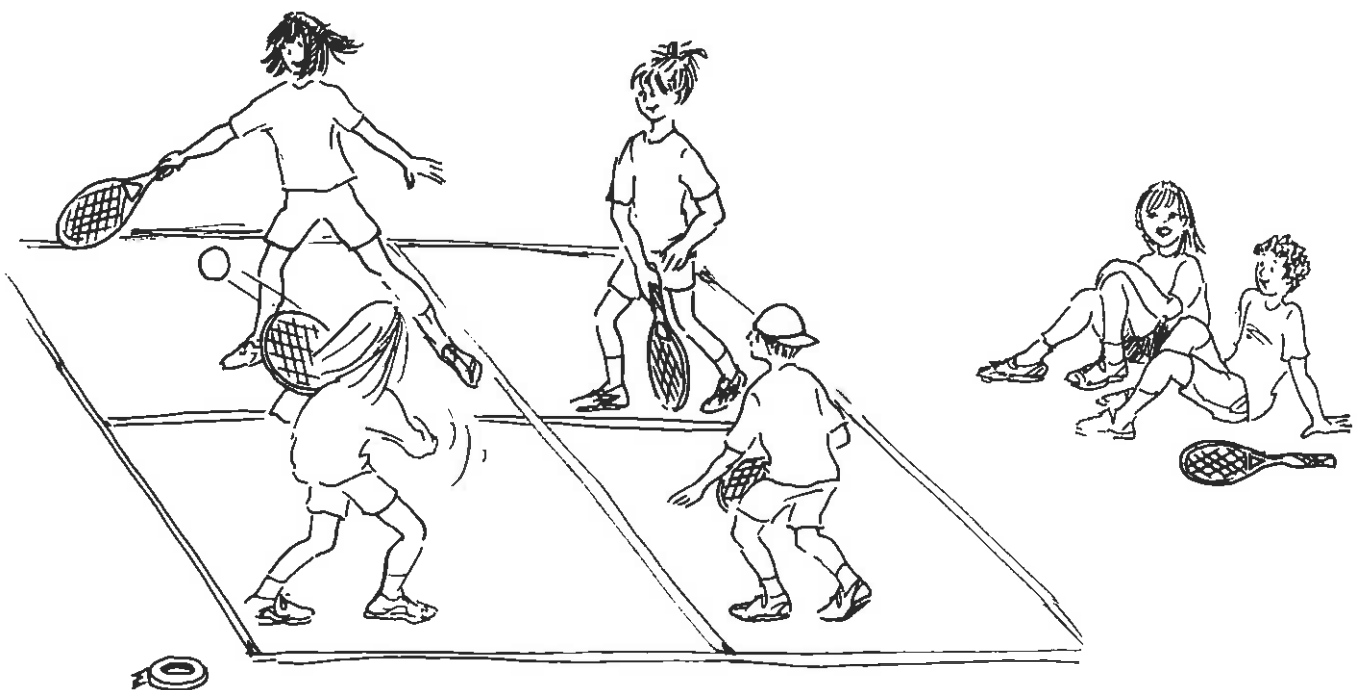
I en klasse på 24 elever vil 4 baner være fint.

For den enkelte spiller handler det hele tiden om at komme frem til K-feltet og  
blive der så mange omgange som muligt.

### At slå til bolden

Den måde, bolden slås på, bør instrueres nøje. I både serv og under slagud-  
vekslingerne er det kun tilladt at slå (skubbe) bolden med underhåndsslag.  
Det er ikke tilladt at slå til bolden oppefra som en alm. tennisserv eller bord-  
tennismash.

Det handler om, at få kampene til at blive en duel på boldplaceringer fremfor  
hvem der kan slå hårdest.



### Spillets gang

Det er altid "kejseren" i K-feltet, der sætter spillet i gang ved at serve bolden over i et hvilket som helst af de andre felter, f.eks. ned i B's felt. B skal, efter at bolden har ramt gulvet, slå den over i et andet felt, f.eks. ned i A's felt. A skal, efter at bolden har ramt gulvet, slå den over i et andet felt...osv.

Bemærk: bolden skal have haft gulvkontakt, før man må spille den. Rammes man af bolden, eller slår til den før gulvkontakten, "dør" man.

Hvis bolden rammer gulvet mere end én gang eller spilles uden for linierne "dør" man.

Når en spiller "dør", skal hun om bag i venterækken udenfor banen. Efter hvert "dødsfald" foretager spillerne på banen en rotation i urets retning, afhængig af hvilken spiller der måtte forlade spillet.

Under alle omstændigheder skal en ny spiller ind og starter altid i felt A. De øvrige spillere rykker en plads frem og fylder dermed den udgående spillers plads ud. Dette gælder dog ikke, hvis den "døde" spiller selv stod i felt A, så bliver de 3 andre stående.

Et andet eksempel: K-spilleren dør og må gå bag i venterækken. Den nye spiller træder ind i A-feltet. Den "gamle" A-spiller går over i B; og B til C. C bliver ny kejserinde i K-feltet og gør klar til at sætte spillet i gang.

Hver gang en "kejser" stadig står i feltet efter en afsluttet bold tælles f.eks. et diamantpoint.

### Gode råd

Hvis bolden rammer stregen er den inde.

Markér evt. et lille serveområde i K-feltet. "Kejseren" skal lade bolden hoppe en gang i serveområdet inden den serves over.

Evt. kan det vedtages at serveren skal spilles fra K til B's felt.

- Dansk Tennis Forbund. Tlf: 43 26 26 60  
Hjemmeside: [www.dansktennisforbund.dk](http://www.dansktennisforbund.dk)
- DGI Tennis. Hjemmeside: [www.dgi.dk/tennis](http://www.dgi.dk/tennis)

### Udviklingsideer

Eksperimenter med:

#### **Boldtype**

Bordtennisbold  
Skumtennisbold  
Tennisbold  
Blød cricketbold  
Lacrossebold

#### **Slagredskab**

Bordtennisbat  
Badmintonketsjer  
Tennisketsjer  
Cricketbat  
Flad hånd

# HJERNESQUASH

Et spil hvor boldføling, teknik og taktik ikke er nok. Evnen til almen hjerne-gymnastik spiller med og giver ofte muntre situationer.

## Rekvisitter (ved singlespil)

2 tennisketsjere.

1 tennis- eller tennisskumbold.

Malertape eller kridt til baneafgrænsning på væg og gulv.

## Banen

Et gulvareal på 3 x 3 m markeres med tape. Arealet støder direkte op til en væg. På væggen tapes eller tegnes med kridt en 3 m vandret streg i henholdsvis 0,5 og 2,5 m's højde.

## Kampafvikling

På hver bane er der 2 elever.

En kamp spilles bedst af 6 sæt.

Hver bold, som serves igang, udgør et selvstændigt sæt.

Et sæts slagudveksling kan maks. udgøre ialt 12 slag.

6 til hver elev.

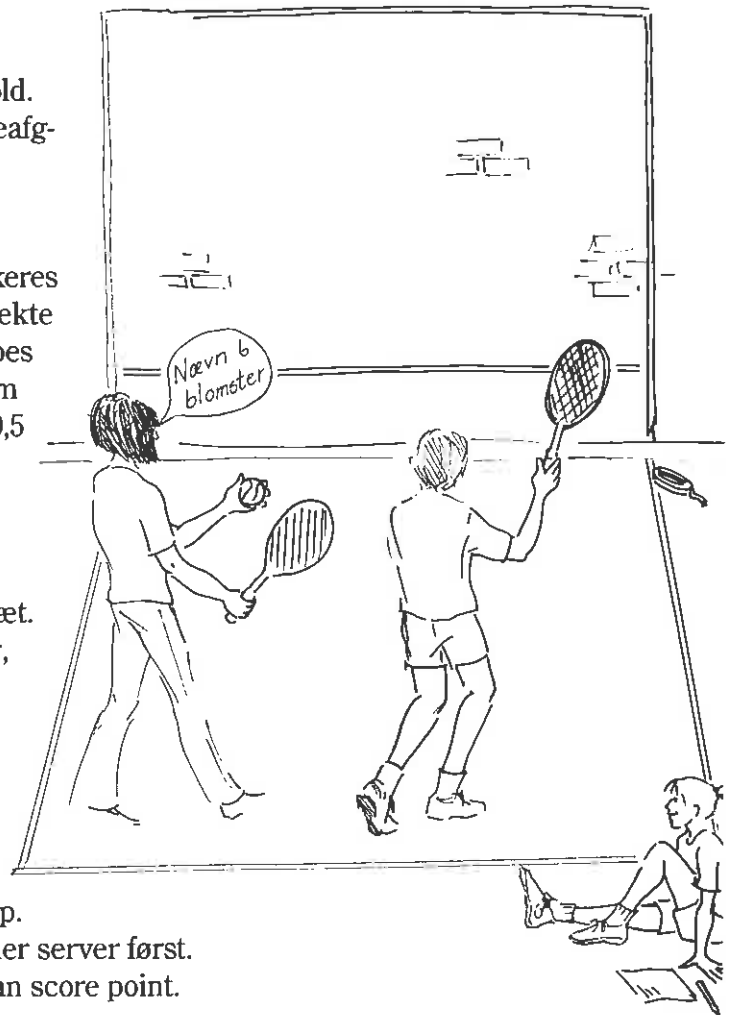
De to elever sætter på skift

et sæt (en serv) igang. 3

gange hver i løbet af en kamp.

Der trækkes lod om, hvem der server først.

Kun den elev, som server, kan score point.



Dette sker hvis:

- Modstanderen ikke er istand til at svare på den udstukne opgave (se senere).
- Modstanderen begår spilfejl. Dvs. ikke returnerer bolden korrekt inden for den afmærkede bane.

## Eks. 1

Elev A har formuleret en opgave og server bolden. Elev B returnerer bolden og besvarer opgaven korrekt ved 1. slag. A returnerer, B besvarer opgaven korrekt igen, men kommer til at skyde bolden over den øverste 2,5 m linie på væggen. Bolden er slut. A fører 1-0.

## Eks. 2

Elev B formulerer en ny opgave og server bolden. Elev A returnerer bolden korrekt, men kan ikke komme i tanke om et rigtigt svar på opgaven. Bolden er slut. B har udlignet til 1-1.

Nu er der i disse eksempler tale om hurtige afgørelser. Forhåbentlig spilles bolden flere gange, men maks. 12 i alt.

Hvis bolden spilles 12 gange betyder det, at eleven der modtog serveren har

## HJERNESQUASH

returneret og besvaret opgaven korrekt alle 6 gange. Dermed har modtageren af serveren forhindret serveren i at score et point.

Sker det at serveren selv laver en servefejl eller under spillet begår en spilfejl, er bolden brugt og pointscoringmuligheden væk. Makkeren gør sig klar til at serve.

### “Sudden death”

I tilfælde af pointlighed efter 6 sæt spilles “sudden death”. De to elever får begge én og samme opgave af en 3. person (anden elev, læreren eller via lodtrækningsseddel), f.eks. “Idrætsgrene hvor der bruges en bold”.

Bolden serves. Den første elev, som ikke besvarer opgaven eller ikke returnerer korrekt har tabt. Der er ingen maks. på slagudvekslingen.

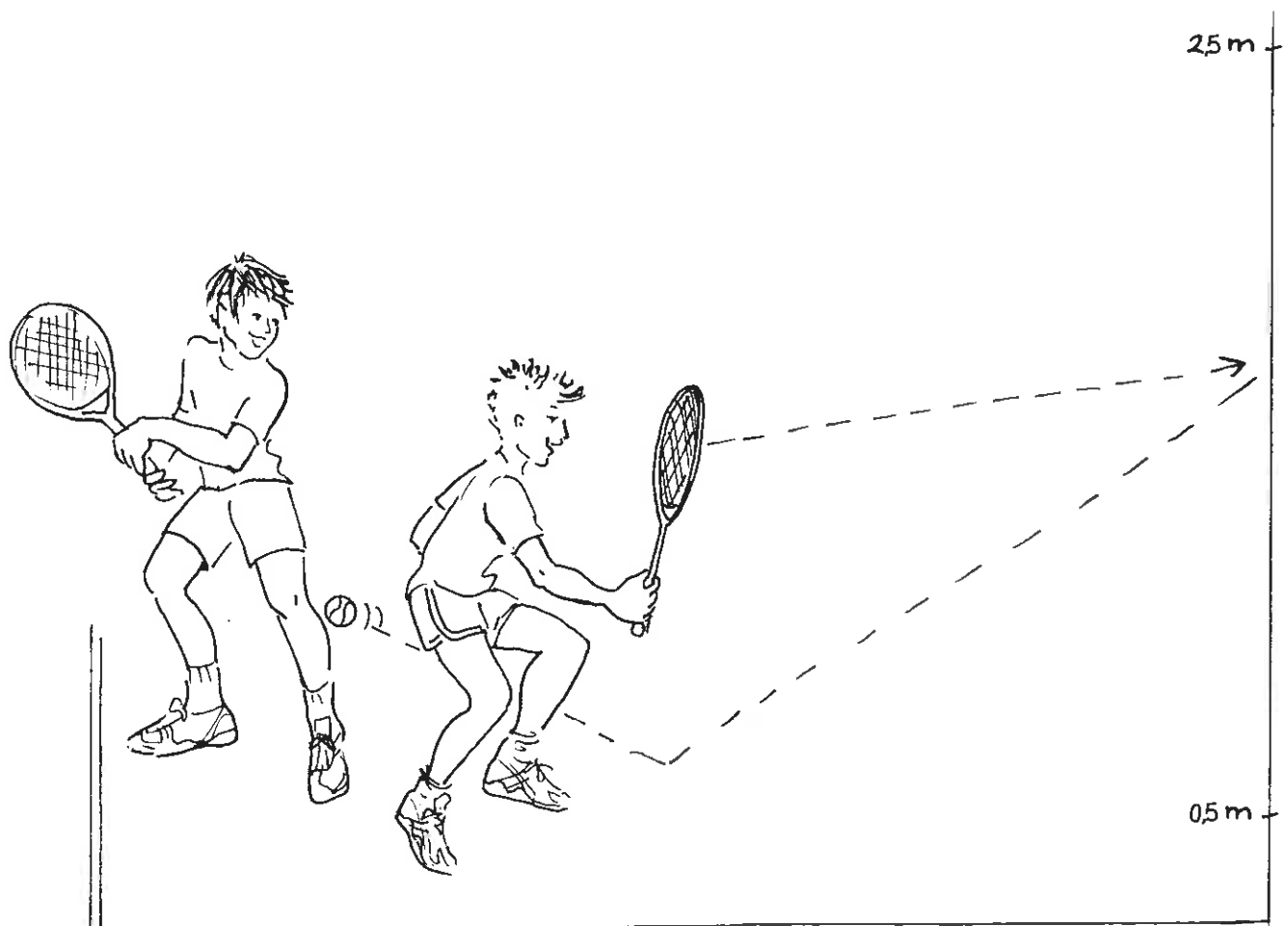
En elev må ikke svare det samme som makkeren.

### Boldens “gang” på banen

Eleverne skiftes hele tiden til at ramme bolden. Bolden skal slås op på væggen, ramme gulvet igen - altsammen indenfor afmærkningerne og returneres på samme måde. “Op på væggen, ned i gulvet.....”

Ved spilfejl er bolden “brugt”, slut og en ny serv startes op.

Der serves fra baglinjen.





## Hjernegymnastikkens rolle

Inden serveren starter skal modstanderen have én opgave. F.eks.

- 6 drengenavne der starter med S
- 6 byer der starter med K
- 6 bilmærker
- 6 idrætsgrene der foregår på vand
- 6 fugle
- 6 lande i Europa
- 6 fornavne på skolens lærere
- 6 vejnavne i byen
- 6 tal i 4 tabellen
- .....

Hver gang modstanderen returnerer (rammer) bolden, skal han nævne ét navn, én by eller lign.

Det optimale for servemodtageren er, som omtalt, at give et rigtigt svar hver gang bolden rammes. I alt 6 rigtige svar på 6 hinanden følgende returneringer.

## Gode råd

- Bolde der rammer afmærkningen er inde.
- Hvis spillerne uforvarende kommer i vejen for hinanden eller boldens vej, dømmes "LET". Det er et begreb fra rigtig squash som signalerer, at bolden spilles om.
- Sæt evt. eleverne sammen i grupper à 3. Den ikke spillende elev tæller antal slagudvekslinger i hver serv og evt. sætstillingen. Gruppen kan så spille en miniturnering alle mod alle.
- Spillet succes vil i høj grad afhænge af spillernes indbyrdes forståelse af den stillede opgaves sværhedsgrad. F.eks. er en opgave i retning af: "Hvad hedder mine 6 dværgkaniner?" formentlig ikke indenfor "fair-play" rammen. Så snak med dem om det.
- Aftal evt. 10 sek. pause mellem den stillede opgave og serveren.
- Dansk Squash Forbund: Tlf: 66 19 08 22  
Hjemmeside: [www.dsqr.dk/squash](http://www.dsqr.dk/squash)

## Udviklingsideer

- Ændring af banestørrelse.
- Ændring af antal maks. slagudvekslinger.
- Ændring af pointsystemet, så der evt. kan scores point også af servemodtageren, hvis serveren begår spilfejl.
- Der kan spilles double eller i 2 rækker à 4 -5 elever, der skiftevis kommer frem for at returnere og besvare opgaven.
- Opgaverne kan formuleres og skrives ned på små sedler af eleverne, der så laver lodtrækning ved banerne.

# MERCEDESSTJERNEN

## Rekvisitter

4 spyd (til spil udendørs) eller 4 trefodsstolper (til spil indendørs).

3 stk. snor à ca. 5 m hver.

9 tennisketsjere.

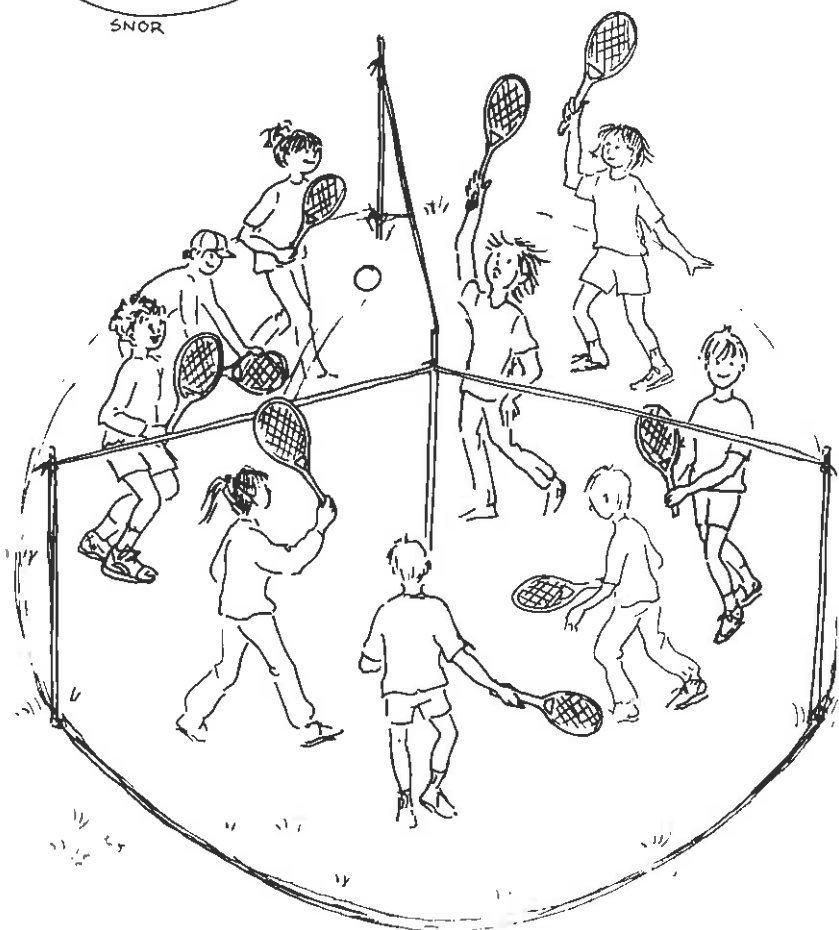
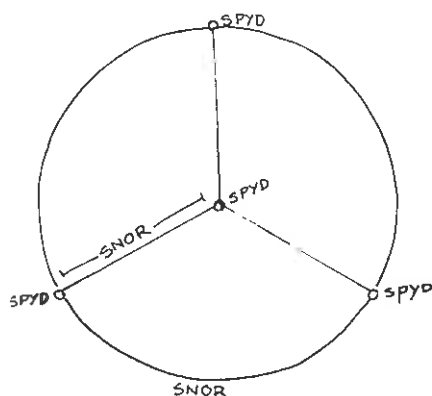
1 skumtennisbold.

Baneafgrænsning ude: 6 kegler eller ca. 20 m snor.

“ inde: kridt eller malertape.

## Banen

Mercedesstjerne-banen er et 3 delt spilområde (3 lagkagestykker), med en radius på ca. 5 meter. Hver del er afgrænset af et stykke snor, der hænger i en højde ca. 170 cm over jorden. Banens halvcirkelformede yderafgrænsning markeres af et par kegler eller mere nøjagtigt af en snor på græsset.



## Kampafvikling

I hvert af de 3 spilområder er der et hold à 3 elever. Dvs. 9 elever er på banen med hver deres ketsjer.

Hvert hold tildeles 10 Mercedesstjerner (eller æg) fra starten.

En Mercedesstjerne mistes hver gang ens hold begår en fejl. Det hold som har flest Mercedesstjerner tilbage, når et af de andre hold er på 0, har vundet.

## Spilleets gang

Hver gang spillet sættes i gang, foregår det med en serv fra ens egen buede baglinie. Man må i serveren og under duellerne, spille bolden til et hvilket som helst modstanderfelt, man ønsker. Dog skal bolden slås over snoren.

Under duellerne har hvert hold maks. 3 berøringer, inden bolden skal spilles over i et andet felt. En elev må ikke slå til bolden 2 gange i træk.

Det er tilladt for et hold at lade bolden ramme jorden i feltet én gang, inden den spilles over. Hvornår den rammer jorden er ligegyldigt, f.eks. inden det første eller efter det andet slag.

Der mistes Mercedesstjerner hvis:

- Bolden rammer jorden to gange.
- Bolden spilles under snoren eller rammer denne.
- Bolden spilles uden for et modstanderfelts baglinie.
- Bolden berøres mere end 3 gange inden den spilles videre.
- Det ikke lykkes at spille bolden retmæssigt retur.

Det hold, som først får fat på en afsluttet bold, erhverver retten til at serve.

## Gode råd

- Sørg for at snorens højde sættes således, at det bliver meget vanskeligt decideret at smashe bolden ned i et modstanderfelt. Dermed kan måden at ramme bolden på gøres fri; dvs. alle slag er tilladt.
- Alligevel spilles de fleste bolde over med en lille bue på, hvilket giver længere dueller og dermed aktion.

## Udviklingsideer

- Prøv med bordtennisbats og -bolde.  
Ved brug af badmintonketsjere og fjerbold fjernes naturligvis reglen om boldens gulvkontakt.
- Spillet kan gøres lettere, hvis det tillades den enkelte elev (i en trængt situation) at have 2 eller måske alle 3 tilladte boldberøringer.  
Eller vanskeligere, hvis bolden ikke længere må ramme jorden; i såfald mistes en Mercedesstjerne.
- Der kan kobles lidt "Western-stemning" på, hvis det tillades at slå bolden under snoren, men kun hvis man dermed kan ramme (skyde) en modspiller på krop eller ketsjer, inden bolden rammer jorden. I så tilfælde mister den ramte elevs hold en Mercedesstjerne. Rammer man derimod ved siden af mister det hold som skød hele 2 Mercedesstjerner!
- Der kan naturligvis varieres i antal elever pr. hold eller banestørrelse, så det passer med lokale forhold.
- Endelig kan man lade udfordringen om at holde bolden igang på banen være kamp nok, og glemme alt om point. Evt. lade eleverne udvikle deres eget spilsystem.

## BADMINTON-GOLF FOR PAR

I lighed med rigtig golf, minigolf, frisbeegolf, fodboldgolf o.l. er badminton-golf en aktivitet som udover et teknisk fokus på slagernes præcision udgør et prægtigt rum for "en go' snak".

### Rekvisitter

Alle eleverne skal have en badmintonketsjer.

En badmintonbold til hver anden.

Scorekort (tag evt. kopi af scorekortet på side 24)...og noget at skrive med.

"Huller" i form af hulahopringe, papkasser, affaldskurve eller lign.

Kegler.

Små sedler med postens nummer.

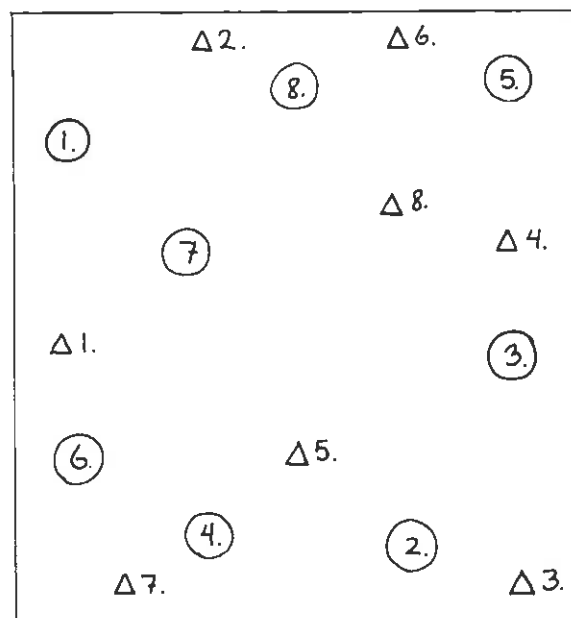
○ = Hulahopring

△ = Kegle

### Banen

Hal eller stor gymnastiksal. Godt spredt på hele gulvarealet placeres et antal huller i form af hulahopringe, kasser eller lign., samt et tilsvarende antal kegler, som udgør "T-stederne" hvorfra det første slag påbegyndes. Sørg for at variere hullernes længde, så der både er enkelte "hole in one"-muligheder og andre med lange stræk.

Der kan sagtens placeres nogle "listige" huller i hallens tilstødende lokaliteter. F.eks. i depotet, i omklædningsrummet, i den lange gang.



### Kampafvikling

Eleverne er sammen parvis (AA) og skal gå banen igennem sammen med et andet par (BB), som der dystes direkte med. Dvs. man går 4 sammen på alle hullerne. Hvert par benytter den samme bold. Et hold på 4 spillere har således 2 bolde med sig, en A bold og en B bold.

For at få spredt aktiviteten starter holdene på forskellige huller. Dvs. nogle begynder på hul 3, andre på hul 7 osv.

Eleverne på det enkelte par skal skiftes til at slå til bolden.

Vinderen er det par, som bruger færrest slag hele banen rundt.

Alt efter hvor meget man "kræser" for aktiviteten, kan der også indlægges "bjergspurter" i form af andre små konkurrencer undervejs f.eks:

- Hvilket par vinder de 4 "hole in one"-huller?
- Hvilket par vinder det berømte "bjerg-hul"?

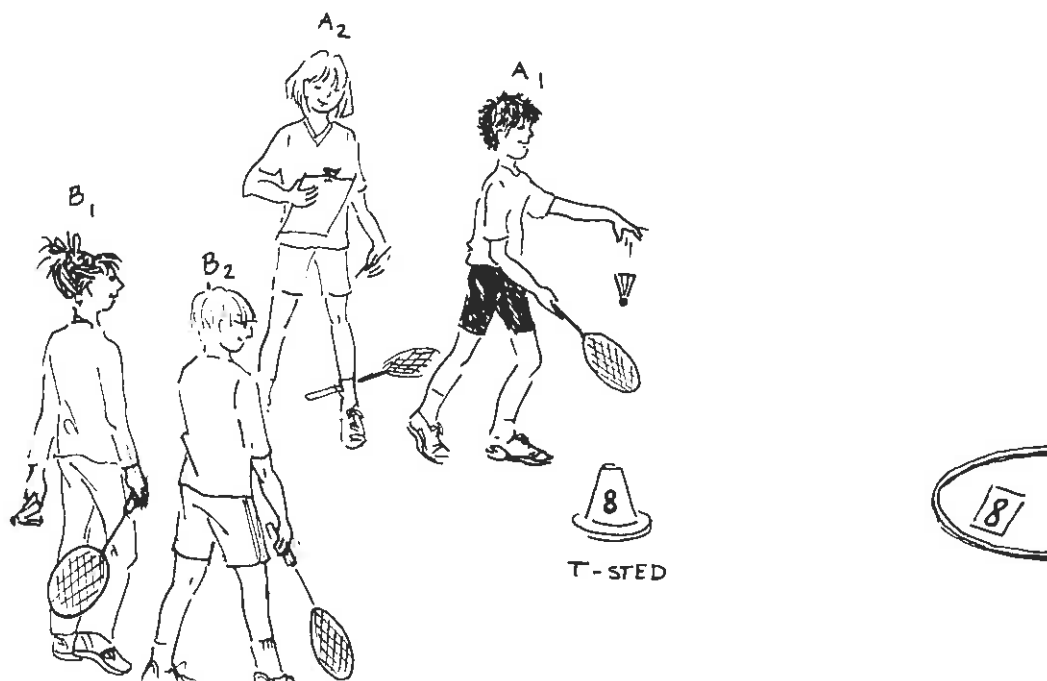
### Spillets gang

Elev A1 slår første slag, elev B1 slår første slag, elev A2 slår andet slag, elev B2 slår andet slag osv.

Hvis f.eks. A1 er den som afslutter hullet, bliver A2 den som begynder det næste.



## BADMINTON-GOLF FOR PAR



Hvis forberedelserne er gjort godt kører aktiviteten af sig selv nu. Man kan som lærer selv være med, eller defilere rundt med ros, kærlige skidebatter, tekniske råd og taktiske fif og .....ja, hygge sig!

### Gode råd

- Af hensyn til ventetid ved hullerne bør der etableres mindst to huller ekstra i forhold til, hvor mange der hele tiden er besat.
- Lav 2 små sedler til hver post med nummerangivelse. En tapes på hullet og den anden på keglen. Så bliver man fri for (trods gennemgang tidligere) igen og igen at fortælle hvor f.eks. hul nr. 7 er. I alt fald er der mulighed for selv at finde ud af det.
- Man kan selvfølgelig vælge at bruge det sidste hul, man var på, som "T-sted", dermed behøver man ikke alle keglerne. Der opstår dog nemt "tumult" omkring selve hullet, hvis de næste allerede er på vej....."pas på!" Lav evt. en regel om, at man går 3 store skridt ud til siden og starter mod det næste hul derfra.
- Hvert par tæller selv sine slag højt ved hvert hul og noterer hver gang resultatet på scorekortet. Evt. kan man lade modstanderholdet notere og bære hinandens scorekort!
- Lær eleverne, hvornår en bold på golfsprog "er givet". Ved du det ikke selv, så spørg en golfentusiast.
- Sørg for at der på forhånd er klare aftaler om, hvornår en bold er i hul. Er det når hullet rammes og bolden evt. springer væk, eller der hvor bolden ligger, når den ligger stille, der tæller? Hvis badmintonbolden berører hulahopringens kant, er den så i hul? Hvad nu hvis proppen ligger udenfor?
- Har man ikke en ketsjer til alle, kan et par selvfølgelig benytte den samme ketsjer.
- Til sidst skal banen pakkes sammen og her kan man med fordel benytte sig af den gode energi og succesbølge som de 3 bedst placerede par rider på!

## BADMINTON-GOLF FOR PAR

### Udviklingsideer

- Hvem sagde at hullerne altid skal stå eller ligge på gulvet?
- Lad eleverne bygge diverse forhindringer (bunkers) op på banen ved hjælp af diverse redskaber, tove og måtter. Rammer bolden bestemte ting skal der måske lægges 1 slag til, slås om forfra, droppes over skulderen, eller hvad der nu kan findes på.
- Det andet slag på et hul skal altid slås med "udviklingshånden" (venstre for højrehådede).
- Har man ikke så mange elever, kan der selvfølgelig spilles en mod en.
- Bordtennisgolf efter spande med vand. Hockeygolf efter kegler, Lacrosse golf efter papkasser m.m.

### Scorekort for

&

Hul nr:	Antal slag:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
<b>Total</b>	

Dansk Golf Unions golfbanesæt med blødbolde er en klar motivationsmæssig "hole in one" til eleverne. Men at slå en bold bestemte steder hen på færrest mulige antal slag, kan etableres som spil med mange forskellige slagredskaber og bolde. Så har man ikke golfgrejet eller er ventelisten på (gratis) udlån for lang, så stjæl hvad du kan bruge af nedenstående principper for udendørs hulspil og brug andre slagredskaber.

**Rekvisitter** (til 9 hullers bane og 20 elever)

DGU's skolegolfsæt eller Dansk Skoleidræts skolegolfsæt

9 hulahopringe (huller).

9 pinde med numrene 1-9 (hulnr.).

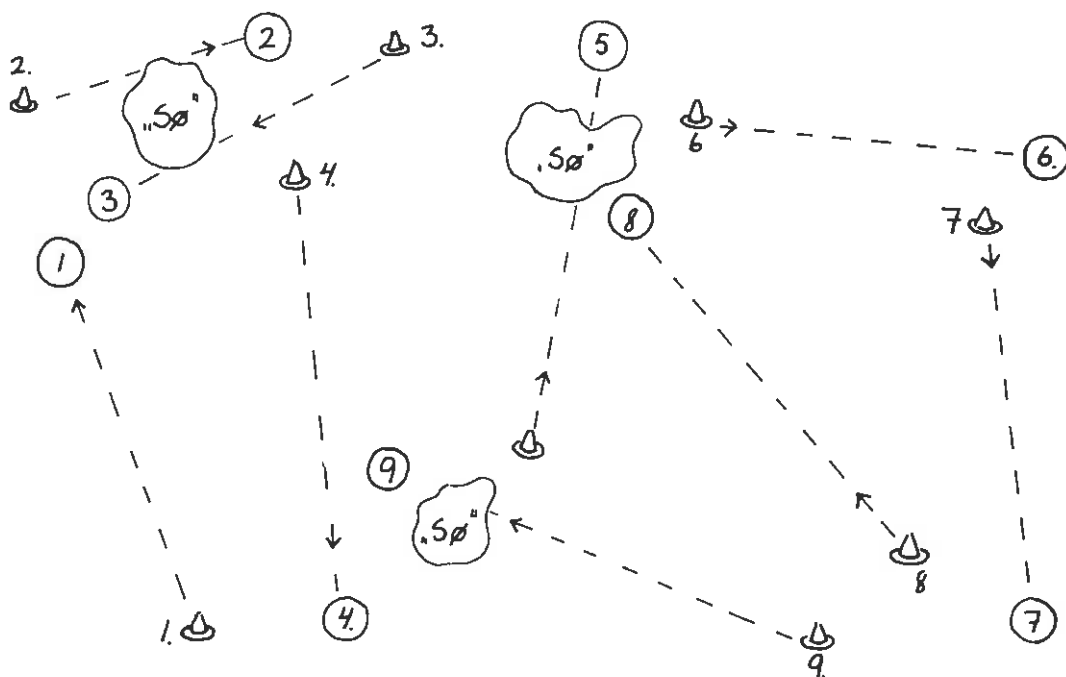
9 kegler med numrene 1-9 (T-steder).

3 - 4 lange stykker snor (Sø).

Scorekort.

Slagredskaber til alle (golfjern, krocketkøller, cricketbat, rundboldbat, lacrossstave).

20 bolde svarende til slagredskabet.



## Banen

Udendørs græsareal i fodboldbanestørrelse gerne med træer, længdesprings-sandgrave, mål m.m. som "naturlige" forhindringer.

9 hulahopringe med en nummerpind i midten placeres forskellige steder på arealet. Selve hullet er inden for hulahopringen.

9 kegler med numre placeres i relation til deres respektive huller. Sørg for at ingen huller krydser.

Af hensyn til handicapreglerne (se senere) tilstræbes at alle hullerne anlægges som par 3-huller (se senere).

3 - 4 steder på området lægges et sammenbundet stykke snor ud som imaginær angivelse af en sø. (I DGU's blødboldsæt er der nogle små gule markeringsstokke, så man bedre kan se "søkanten").

## Spilafvikling

Eleverne er sammen parvis. 2 par går hele tiden sammen i en lille gruppe.

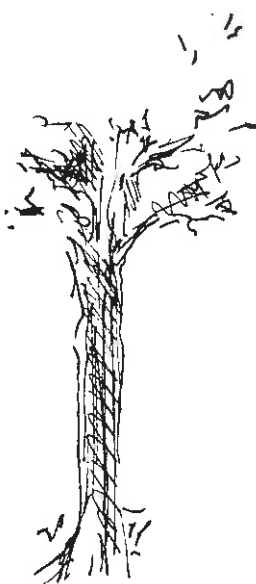
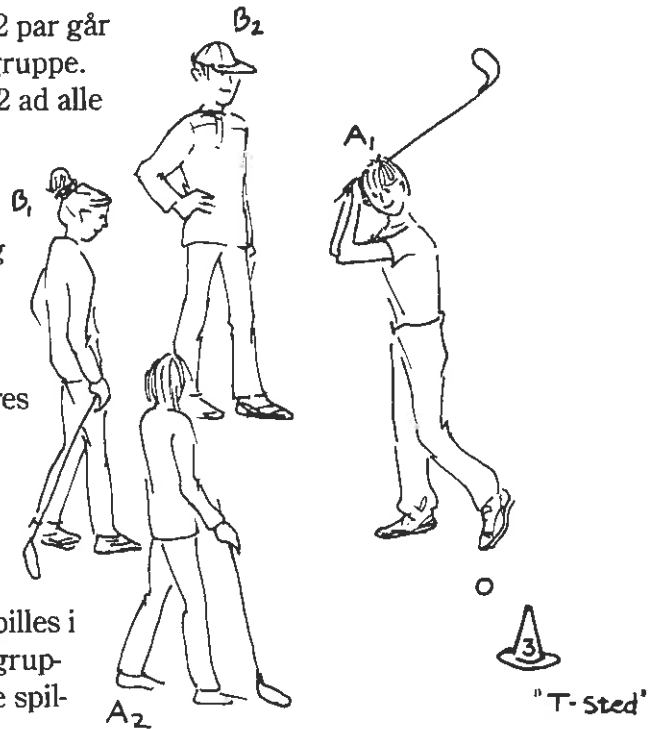
F.eks. følges A1/A2 og B1/B2 ad alle hullerne rundt. Hver enkelt elev i parret spiller dog sin egen bold fra start til hul.

Når et hul er færdigspillet, og scoren skal noteres på scorekortet, lægges parrets (A1 og A2's) antal slag sammen, ligesom B1 og B2 lægger deres slag sammen.

Når alle hullerne er spillet, vinder det par, som har brugt færrest slag.

Parrene i klassen tildeles forskellige starthuller, som så spilles i rækkefølge. Med 20 elever i grupper à 4 vil der hele tiden blive spillet på 5 huller.

Spiller man flere gange, kan man inddrage golfsportens handicapsystem (se senere).



## Spillets gang

Efter lodtrækning eller en lille ét-slagskamp "tættest på en pind", starter enten par A eller B i en slagrækkefølge fra T-stedet, hvor der skiftes f.eks. A1-B1-A2-B2. Derefter spilles resten af hullet således, at den spiller, hvis bold er længst fra hullet, slår først.

Det par, som vinder hullet, skal starte med at slå på næste hul.

Lander en bold i søen (også selv om den triller ud igen) koster det eleven 1 straffeslag. Bolden hentes og eleven "dropper" bolden med høj strakt arm fra den side af søområdet hvorfra bolden kom. Derfra forsøges så igen.

Slås bolde ud i bevoksning eller andet, hvorfra der ikke kan slås kvalificeret, kan man vælge at droppe bolden ind på banen igen; men det koster igen 1 straffeslag.

## Handicapsystemet

Formålet med handicapsystemet er at spillere med forskelligt niveau i talent- og træningsudvikling, alligevel kan få en fornøjelig og lige kamp.

Når man kalder noget et par 3-hul, betyder det, at en professionel spiller oftest vil bruge 3 slag på at få bolden i hul.

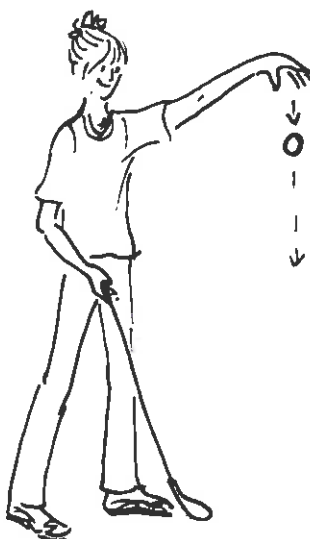
På en gennemført par 3-huls bane bruges derfor ideelt  $9 \times 3 \text{ slag} = 27 \text{ slag}$ .

Går man banen igennem på 27 slag, har man handicap 0.

Bruger man 30 slag, har man handicap 3 ( $30 - 27$ ).

Eller 40 slag som giver handicap 13 ( $40 - 27$ ).

Har en elev (A) f.eks. handicap 3 og en anden elev (B) handicap 13 betyder det, at hvis de spillede mod hinanden kunne elev (B) bruge 9 slag mere i alt



Bolden "droppes"

# GOLF

på banen end (A) og alligevel vinde kampen.

Bruger (B) 10 slag mere er der uafgjort, 11 slag eller mere fra (B) vil betyde en sejr til (A).

Det gælder om for den enkelte elev at forbedre sit handicaptal. Jo lavere handicaptal jo bedre spiller. Så udover at spille med en modstander, spiller man også mod sig selv.

Hvis eleverne som her spiller sammen par mod par, lægger hvert par blot sine handicaptal sammen og kæmper ud fra dem.

Undgå at regulere handicaptallene opad (+1), så er det i stedet tid til en revurdering af banen, eller dens ideelle handicap 0 score.

## Gode råd

- Lav som lærer første gang en plan over banen og hjælp eleverne med at anlægge huller, T-steder, søer og bunkers. Næste gang kan man nøjes med at lægge søområderne ud og lade eleverne placere det resterende. Siden kan eleverne selv være banearkitekter; måske som lektier for et par stykker.
- Har man golfgrej til rådighed, kan man ofte få besøg af en lokal golfentusiast til at demonstrere og undervise i de korrekte greb, sving, taktik og sund fornuft på golfbanen.
- Hvis handicapsystemet indføres til senere golfrunder, er det vigtigt at være påpasselig med, at få noteret de forskellige handicaps ned på et stykke papir, der kan findes igen!
- Har man kun slagredskaber til hver anden, må man skiftes. Det koster lidt mere tid, men giver mulighed for flere personlige råd.
- Dansk Golf Union: Tlf: 43 26 27 00  
Hjemmeside: [www.dgu-golf.dk](http://www.dgu-golf.dk)

<b>Scorekort for</b>			
&			
<b>Hul nr:</b>	<b>Antal slag: (A1)</b>	<b>Antal slag: (A2)</b>	<b>Total</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
<b>I alt</b>			



## TUMULT OM BADMINTONBANEN

Når det velprøvede spil "rundt om banen" suppleres med tumultopgaver, er der udholdenhedstræning for smilehullerne.

### Rekvisitter

En badmintonketsjer til alle.

En badmintonbold pr. bane.

Små papirstykker med opgaver (se senere).

### Banen

Badmintonbaner med net eller lign.

I alt 6-8 spillere pr. bane (3-4 pr. halvdel).

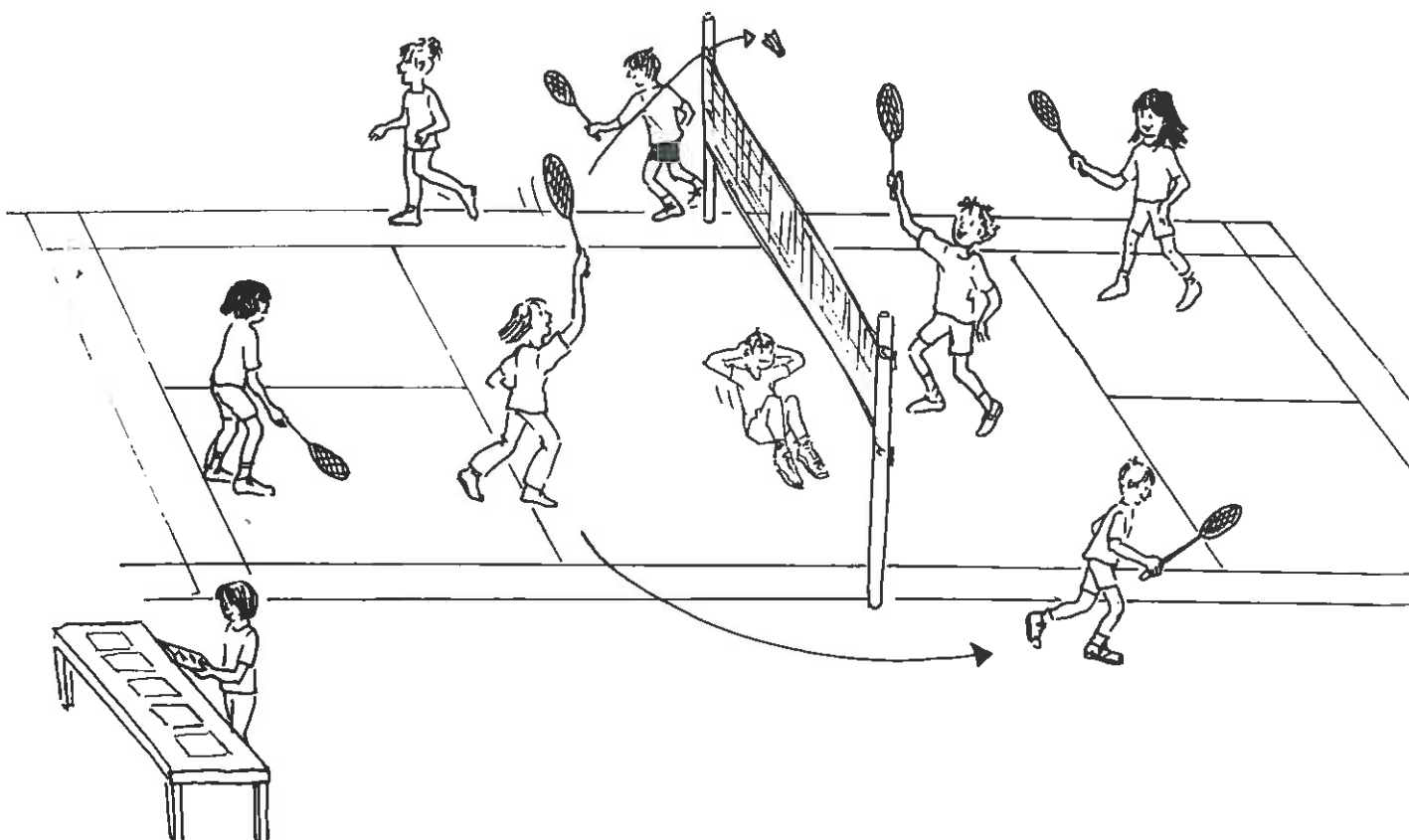
Uden for banerne på et lille bord eller ved sidevæggen placeres en række seder med små opgaver på bagsiden.

### Kampafvikling

Der spilles fuldstændig normalt "rundt om banen" badminton. Alle spillerne på banen holder bolden i spil således, at hver gang en spiller har ramt bolden over til den anden banehalvdel, løber han selv om på den anden side af nettet og ned i de andres slagrække. Dermed indgår alle i spil på begge sider af nettet.

Når en spiller ikke formår at returnere bolden korrekt f.eks. skyder bolden i nettet eller ud af banen, er man sædvanligvis "død", "går ud" eller "mister æg".

Dette "dødsfald" konverteres i stedet til en tumultopgave.



## Tumultopgaver

En række forskellige opgaver med tekst og evt. tændstikmands-tegninger placeres centralt uden for banerne.

Når en spiller "dør" på en bane, skal han løbe hen og trække en tumultopgave som udføres.

(De øvrige spillere på banen, sætter naturligvis spillet i gang igen med det samme, selvom en er gået ud).

Derefter vender han tilbage til spillet på egen bane, hvor han bare "falder ind" bagerst i en slagrække.

Eks. på tumultopgaver

- Byt ketsjer med Lise.
- Kravl baglæns under nettet på bane 1.
- Kommentér som en radioreporter spillet på bane 2 i ca. 30 sek. (Stå udenfor ved nettet).
- Tegn et kryds på kinden af Jan med denne tusch.
- Rør med din hånd alle spillerne på bane 3.
- Hop på et ben rundt om bane 1. (Du må gerne bytte ben undervejs).
- Giv Torben et go'dag-håndtryk.
- Bevæg dig på en fantasifuld måde over en bane du ikke selv spiller på.
- Giv enten Bjarne eller Nana et kærligt klap bagi.
- Tag 8 mavebøjninger, mens du ligger på ryggen midt på bane 2.
- .....

## Spillets gang

Der serves en normal badmintonserv over som første slag. Dvs. serveren står bag egen servelinie og bolden skal passere modpartens servelinie.

- Læg evt. i første omgang op til, at det mere gælder om at holde spillet kørende (medspil) end at slå hinanden ud. Fejlene skal nok komme af sig selv.
- Senere kan man opfordre spillerne til at "spille hinanden ud", med list, teknik og snilde fremfor smash. Legens medmenneskelighed har her synlig mulighed for at blive konkret, hvis nogle af spillerne har overblik og teknik til, alt efter modtageren, at variere returboldens sværhedsgrad.
- Endelig kan man naturligvis også spille "hard core", hvor smash tillades.

Er der på et tidspunkt kun to spillere tilbage på en bane, fordi de øvrige er i færd med at udføre tumult-opgaver, holder de blot bolden i gang med clearslag eller lign. Når en 3. spiller støder til, starter de igen med at løbe rundt.

## Gode råd

- Læreren eller en administrativt hjælpende elev bør ind imellem blande lidt rundt på sedlerne med tumultopgaver.
- Skal spillerne forberedes på hvilke opgaver, der venter under de små sedler, eller vil de hellere have overraskelsen og se, hvad der sker? .....tjaa! "Spørg dem".
- Dansk Badminton Forbund. Tlf: 43 26 21 41  
Hjemmeside: [www.dansk-badminton.dk](http://www.dansk-badminton.dk)  
DGI Badminton: Hjemmeside: [www.dgi.dk/badminton](http://www.dgi.dk/badminton)

---

### Udviklingsideer

- Lad spillerne komme med bud på andre tumultopgaver.
- Brug bordtennisbold og -bat på badmintonbanen. Bolden må så ramme gulvet én gang inden den returneres. Evt. kan man også lade nettet falde ned i skumtennis højde. Ellers som ovenstående.
- Brug hockeystav og -bold. Fjern net og stolper. Stil 5 kegler jævnt fordelt på badmintonbanens midterlinie. Nu spilles der hockey med "følte" førstegangsafleveringer til hinanden og løbes helt som ovenstående. Hvis nogle laver fejl ved at ramme en kegle, ikke rammer bolden eller returnerer så den slet ikke triller indenfor den modsatte bane, er det afgang til en tumultopgave.

# DE FEDE PRINSESSER

## Historien

Der var engang en lang krig mellem Kirsebærdalen og Blåbærdalen. I et forsøg på at gøre hinanden ondt havde soldaterne fra Kirsebærdalen fanget Blåbærdalens prinsesse. Men soldaterne fra Blåbærdalen havde også fanget Kirsebærdalens prinsesse. Begge prinsesser var spærret inde på de store slotte, der begge lå på højdedraget mellem de 2 dale. Hvis man kiggede ordentlig efter, kunne man begge steder se en arm stikke ud af et smalt vindue allereøverst oppe i tårnet. Dengang var det smukt at være fed, og hvis det lykkedes at gøre de andres prinsesse mager, ville hun aldrig blive gift. Det ville være en stor ulykke for menneskene i hendes dal.

Bønderne og kanon-soldaterne kæmpede derefter en brav kamp for at holde deres egen prinsesse fed.

## Rekvisitter

2 plinte (slotte).

2 vasketøjskurve/spande.

4 tennisketsjere.

30 tennisbolde (mad).

2 velcrohandsker/velcrogribbeplader.

4 hulahopringe.

Overtræksveste til de 2 hold (blå som blåbær og røde som kirsebær).

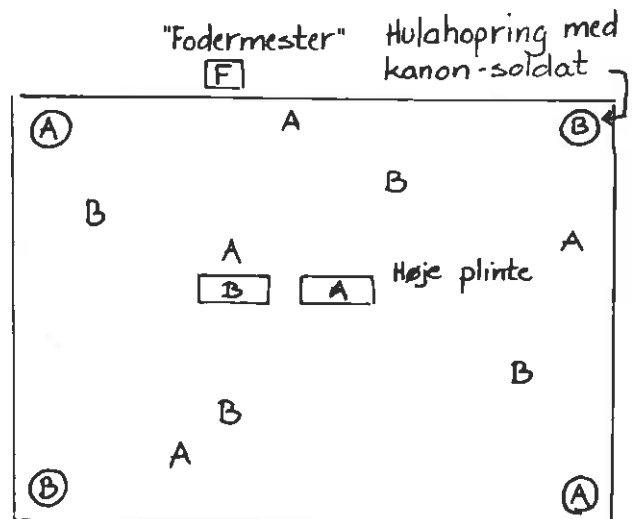
(2 prinsessehatter).

(4 kanon-soldaterhjelme).

## Banen

En gymnastiksal eller halvdelen af en idrætshal. Evt. kan der i en hal laves 2 baner.

Der er ikke bestemte ydre grænser for spillet. Dog skal man være opmærksom på, at afstanden mellem slottet (plintene) i midten af salen og kanonsoldaterne skal kunne nås af en tennisbold, der slås fra hulahopringene i hjørnerne.



## Kampafvikling

Der dannes 2 hold med hver min. 6 elever.

Hvert hold består af

- 1 prinsesse.
- 2 kanon-soldater.
- resten er bønder.

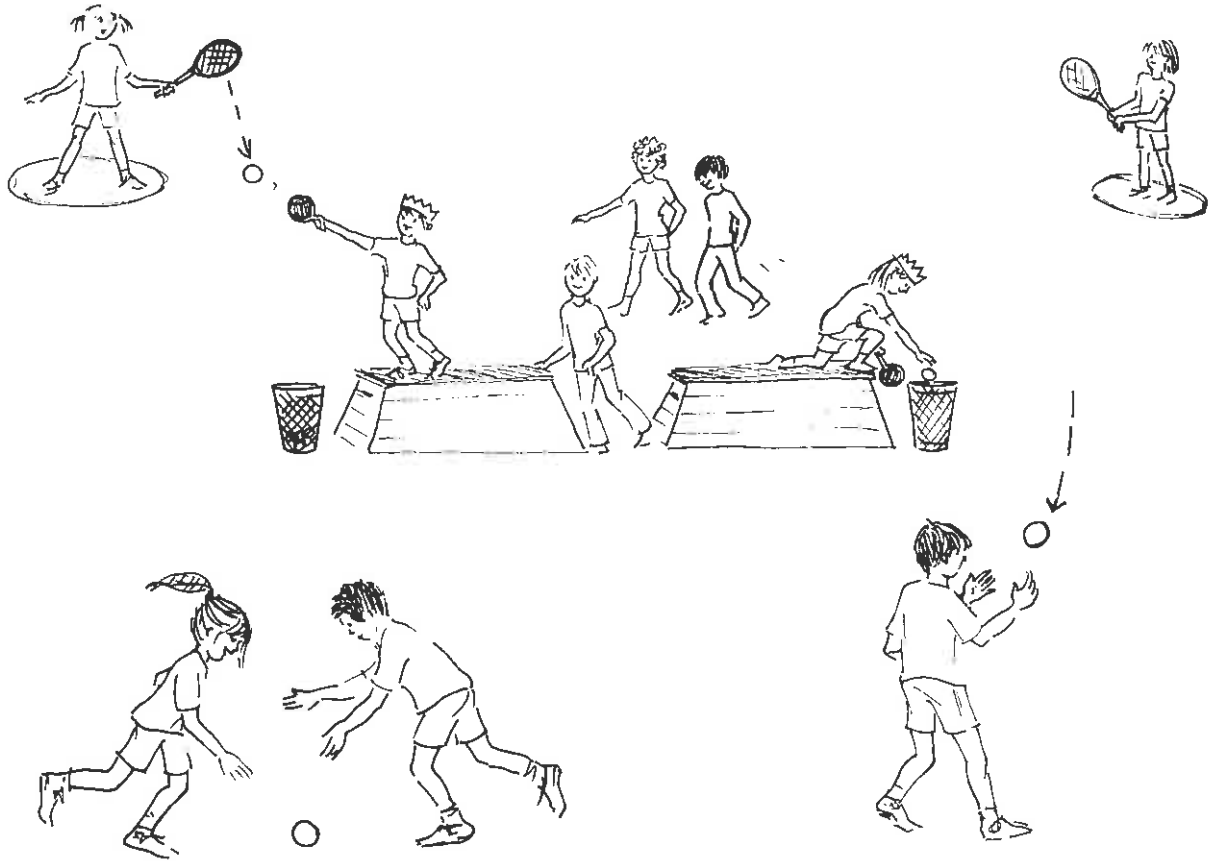
De 2 prinsesser placerer sig på hver sin høje plint og ifører sig en velcrohandske.

Kanon-soldaterne stiller sig i hjørnerne i hulahopringene med en tennisketsjer i hånden.

## DE FEDE PRINSESSER

Bønderne må løbe rundt over hele arealet, indtil de er i boldbesiddelse. Når en bonde har en bold, skal den kastes videre til en anden bonde eller til holdets kanon-soldat.

Der er hele tiden 4 tennisbolde i spil. Disse kastes højt ind på banen af en "fodermester", som er læreren eller en elev. Fra starten er fodermesteren i besiddelse af alle 30 bolde. Første gang kastes 4 bolde ind samtidig. Derefter én bold ad gangen, i takt med hvor mange prinsesserne spiser. Tilstræb at holde 4 bolde i spil hele tiden.



### Spillets gang

Bønderne skal samle tennisboldene (maden) op og kaste dem til kanon-soldaterne fra deres eget hold. Kanon-soldaterne, der skal have fodkontakt med hulahopringsen, fyrer så kanonen af, dvs. slår tennisboldene op til prinsessen i tårnet. Prinsessen griber dem med velcrohandsken. Hun lægger dem derefter i sin kurv. Fodermesteren kaster en ny bold i spil.

Når de 30 tennisbolde er lagt i kurvene, tælles der op. Det hold, hvis prinsesse er "fedest", har mest mad/flest bolde i kurven, vinder.

Ind imellem vil det mislykkes for kanon-soldaterne at ramme indenfor prinsessens griberadius, eller for prinsessen at gribe bolden. I de tilfælde er boldene stadigvæk i spil og kan igen indfanges af bønderne. Ingen bolde, der er i spil, tilhører et bestemt hold.

Bemærk, prinsesserne kan kun fodres af kanon-soldaterne. Bønderne må ikke give prinsessen bolde eller lægge dem i kurven.

Sker det at f.eks. Blåbærdalens prinsesse griber en bold slået af en Kirsebærdal kanon-soldat, er det bare ærgerligt for Kirsebærdalens hold og godt for Blåbærdalen. Ned i kurven med den.

Bønderne fra de 2 dale prøver naturligvis hurtigst muligt at få fat på de bolde, der er i spil. Når først en bonde har sikret sig bolden, er kampen om den slut. Modstanderbonden skal herefter respektere en frizone på ca. 1 m til boldholderen.

Bolden kan imidlertid godt erobres i kastet undervejs til kanon-soldaten.

Det er dog ikke tilladt at stille sig permanent foran modstanderens kanon-soldater. Ligesom de skal have fri adgang til at foretage deres boldslag mod prinsessen.

Igen må bolden dog gerne erobres undervejs. (Forhåbentlig er det vanskeligt, da prinsessen jo står højt oppe).

Som omtalt skal bønder i boldbesiddelse kaste derfra, hvor de står. Det er tilladt at bruge andre bønder som mellemstationer, så kanon-soldaten sikkert kan få bolden. Men lange præcise kast er selvfølgelig helt ok.

Det er kanon-soldatens problem, om han vil gribe de bolde, der kastes til ham i én hånd eller lægge ketsjeren og gribe med begge hænder.

Det er tilladt for kanon-soldaten at "fange" bolde uden for hulahopringen, med eller uden ketsjeren, men kun hvis der til stadighed er fodkontakt.

Kanon-soldaterne skal bruge ketsjeren til at slå boldene op til prinsessen. Det er ikke tilladt at kaste.

### Gode råd

- Det kan evt. gøres tilladt for prinsesserne at gribe med 2 hænder, eller i hvert tilfælde at støtte grebet af bolden på velcrostoffet, hvis det er slidt.
- Uldne og strithårede tennisbolde sidder langt bedre fast på velcro end glatte.
- Har man ikke ordentlige velcrohandsker eller behårede tennisbolde, så drop det og lad blot prinsesserne gribe helt almindeligt. Men velcroløsningen er motiverende og munter.
- For at illustrere "det fede", kan prinsesserne iføres et forklæde med en stor forlomme, hvor boldene lægges i stedet for at kommes i en vasketøjskurv.
- Er der mange elever på hvert hold, kommer der flere i aktion, hvis det ikke gøres tilladt for kanon-soldaten at fange bolden uden for hulahopringen.
- Både bønder og kanon-soldater, skal være opmærksomme på, om der er øjenkontakt til den, de kaster eller slår bolden til. Specielt kanon-soldaterne kan få nok at se til, hvis deres bønder har fat i alle 4 bolde.
- Måske kan det blive et problem for spillet, hvis nogle meget høje elever stiller sig ved plinten og forhindrer mange bolde fra kanon-soldaterne i at nå frem til prinsessen. I så tilfælde kan man placere nogle måtter som "vandgrav" rundt om plintene, og dermed etablere en bondefri zone.
- Sørg for at skifte rundt i rollebesætningen, hvis der spilles nogle gange.
- Gør opmærksom på risikomomentet, at gribe bolde fra en plint.

### Udviklingsideer

- 2 anderledes farvede eller mærkede bolde har en helt særlig ernæringsværdi f.eks. 3 point.
- Flere tårne, flere prinsesser.
- Flere hold samtidig.
- Andre rollefunktioner f.eks. drager som også er sultne.



## LAS VEGAS BORDTENNIS

I dette bordtennisspil har kortenes magi direkte indflydelse på spillestilen, humøret ....og resultatet.

### Rekvisitter

Bordtennisbats.

Bordtennisbolde.

Et sæt spillekort pr. bord.

En stol pr. bord.

En sørøverklap til øjet pr. bord (køb i legetøjsbutik eller lav selv).

En bog pr. bord.

### Baner

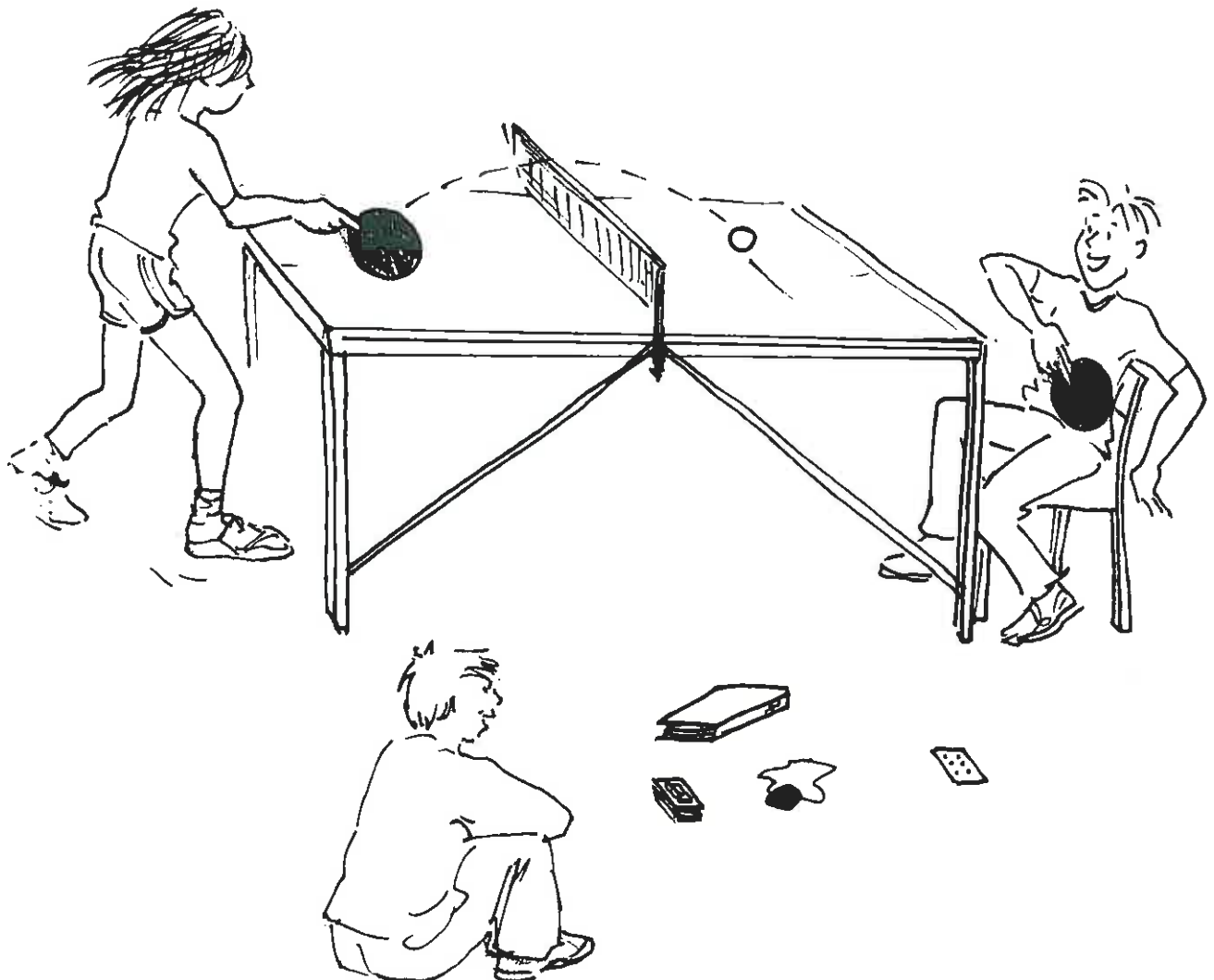
Bordtennisborde og net (så mindst halvdelen af klassen er aktive).

### Kampafvikling

Eleverne fordeler sig i nogle puljer efter lodtrækning, sympatier, styrke eller der kombineres med et udfordringsstævne (se dette), eller.....

Der kan spilles både bordtennissingle eller -double.

I single gør to elever sig klar ved et bord, de øvrige puljemedlemmer venter spændt.



## Spillelets gang

Den ene elev trækker, før kampen går i gang, et kort, hvis værdi betyder en ændring af den pågældendes spillestil de første 5 bolde.

Når de 5 bolde er færdigspillet, er det makkeren, som trækker et kort. De efterfølgende 5 bolde er det så makkerens tur til at få korrigeret sin spillestil, alt efter kortets værdi.

Således skiftes de to elever hele tiden til at trække et "skæbnesvangert" kort efter 5 bolde.

Når man har udført sin opgave på de 5 bolde, går man tilbage til sin egen spillestil (i 5 bolde).

Den fortløbende score tælles hele tiden almindeligt, evt. af en ventende elev. En kamp er ét sæt til 21 point.

## Kortenes betydning

Es : Spil med venstre hånd.

2'er : Spil med en klap for øjet.

3'er : Spil med en bog.

4'er : Spil med hånden.

5'er : Spil skiftevis med højre og venstre hånd.

6'er : Sid på en stol mens du spiller.

7'er : Stå på ét ben mens du spiller. Mellem pointene må du gerne skifte ben.

8'er : Drej omkring dig selv efter hvert slag.

9'er : Ned og røre gulvet med hånden efter hvert slag.

10'er : Din ene fod skal stå ét bestemt sted på gulvet. Du bestemmer selv hvor; men den må ikke flyttes under duellerne (som lim!).

Knægt : Hen og røre væggen efter hvert slag.

Dame : Spil med en sko.

Konge : Spil med 2 hænder på battet

Joker : Eleverne bytter score!

(Så det ville da være ærgerligt at trække en joker, når man fører 18-5!)

## Gode råd

Spillekortene omgives af så megen betydning, at der måske opstår for meget internt elevbøvl med måden kortene forvaltes på ude ved siden af bordene:

Måden der blandes på, tages af på, må nogen kigge i forvejen mm., så man skal måske lave én eller to spillekortcentraler, som læreren eller betroede "administrative" elever bestyrer med hård men retfærdig hånd.

Dansk BordTennis Union. Tlf: 43 26 21 11

Hjemmeside: [www.dbtu.dk](http://www.dbtu.dk)

DGI Bordtennis. Hjemmeside: [www.dgi.dk/bordtennis](http://www.dgi.dk/bordtennis)

## Udviklingsideer

Hvis der spilles double, kan man vælge, at et korts værdi skal gælde for begge elever i et par. Men man kan også beslutte, at begge elever skal trække hver sit kort og måske dermed få "verdens mystiske doublepar"!

Lad eleverne selv finde på nogle handicaps til kortene.

Badminton og skumtennis har med lidt fantasi og ændringer i kortenes betydninger også oplagte muligheder som "Las-Vegas"-spil.

## STEEN & STOFFER ALENE HJEMME!

Steen og Stoffers forældre er taget i byen. En babysitter (læreren) forsøger efter bedste evne at "overleve".

Her kan alt ske. Ja, faktisk er det optimalt, hvis spillet på et tidspunkt falder fra hinanden.

Måske opstår "pointen", som eleverne gerne må tænke lidt over!

### Optakt

Det vil naturligvis være en stor fordel, hvis eleverne på forhånd har et lille kendskab til tegneserien "Steen & Stoffer". Indgår figurerne og deres finurlige univers som en del af et tema i forbindelse med f.eks. dansk- eller kristendom-faget, er jorden også gødet godt.

Er eleverne på bar bund, kan et par velvalgte sider af tegneserien gives for som idrætslektie til næste gang.

### Rekvisitter

Skumtennisketsjere til alle.

4 skumtennisbolde.

Veste.

Alle øvrige slagredskaber (hvad man har) og et antal bolde lægges frem ude i siden.

### Banen

Idrætshal eller gymnastiksal.

En åben plintkasse (toppen af) står midt på banen.

Lidt forskellige steder på arealet placeres nogle oprejste måtter, et par heste, plinte, en rulle måtte trilles ud, eller hvad redskabsrummet nu kan byde på. I øvrigt står redskabsrummet åbent.

### Kamp/leg/spil afvikling

- Eleverne fordeler sig på 2 hold, som via veste skal kunne kendes fra hinanden.
- De to hold skal dyste mod hinanden i det spil, som opstår.
- Hvert spil varer 5 minutter.
- Ét krav gælder dog altid. Der skal indgå slagredskaber og bolde men ikke noget bestemt antal eller art.

Babysitteren (læreren) sætter det første spil i gang (se senere). Hver gang der er gået 5 min., bryder babysitteren ind (fløjter læreren af).

De to hold mødes hver for sig i de to ender til 2 minutters rådslagning.

Et af holdene skal på skift ved rådslagningen finde frem til 2 regelændringer eller nye ting, som det gælder om nu, og som der skal spilles efter de næste 5 min. Det må gerne være noget, der kun er "lidt uretfærdigt" over for modstanderne.

Efter hver rådslagning mødes de to hold på midten af banen, hvor holdet informerer de andre om regelændringerne.

Læreren fløjter og spillet genoptages. Efter 5 min. afbrydes igen. Rådslagning i begge ender. Det andet hold diskuterer sig frem til 2 regelændringer. Der informeres på midten. I gang igen. Osv.

I nogle klasser lykkes det, i andre ikke. Ingen kender dagen.....



## STEEN & STOFFER ALENE HJEMME!

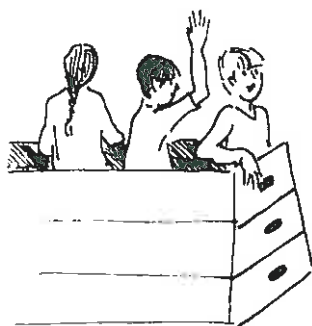
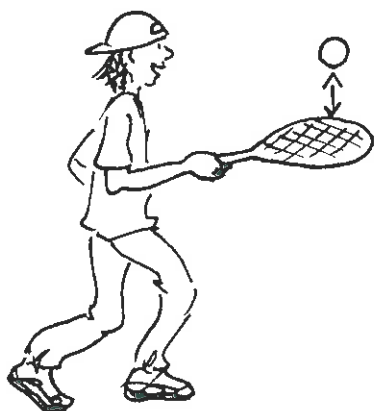
### Spillets gang (babysitterens udspil)

De to holds elever har alle en tennisketsjer.

Hvert hold er fra start i besiddelse af 2 skumtennisbolde.

### Der gælder følgende

- Der spilles uden ydre linier eller grænser, de udgøres af muren. Boldene er aldrig ude.
- Hver gang det lykkes et hold at slå en skumtennisbold op og ramme pladen på en af de 4 basketballkurve, er der scoret 10 point.
- Man kan sende modstanderholdets spillere "i fængsel" (den åbne plintkasse på midten) ved at ramme dem på kroppen med bolden. Der skal de stå, indtil der er scoret 2 gange efter de kravlede ned i plinten. Spillere som står inden for basketballfeltets 3-point scoringslinie kan dog ikke sendes i fængsel. Der har man "helle".
- En bold, der først har ramt gulvet, eller ens ketsjer kan ikke sende én i fængsel.
- Elever, der ikke er i besiddelse af bolden, må bevæge sig frit.
- Er man i besiddelse af bolden, må man højst bevæge sig 5 skridt. Bolden skal dog under transporten enten ligge på ketsjehovedet, luftdribles eller gulvdribles.
- Først når man står stille og lige skal til at aflevere, skyde efter nogen eller målet (basketballkurvpladen) må man tage bolden op i hånden som opgiverkast til egen ketsjer.
- En aflevering, der modtages, må både gribes med den frie hånd, eller tæmmes med ketsjeren.
- Modstanderne må gerne, når bolden er i det frie rum, forsøge at erobre de andres bold og selv bruge den til scoringsforsøg.
- Alt hvad der hedder krops- eller ketsjertacklinger er forbudt. Den, der har bolden, har en urørlighedszone på ca. 2 m - også under kurven.



- Efter en scoring tilfalder den pågældende bold altid modstanderholdet, som dog ikke umiddelbart må score på den samme plade. Denne regel falder dog bort, hvis man har været væk fra området.

### Gode råd

Bolden skal ramme selve pladen før scoringen tæller. Jernring eller netberøringer tæller ikke.

Har man ikke basketballkurve, kan man f.eks. tape 2 hulahopringe op på hver endevæg i ca. 2 m's højde. For at score skal man ramme muren inden for en af de 4 hulahopringe.

Er der elever udenfor, som ikke deltager aktivt, så brug dem til at tælle scoren højt, der bliver (måske) mange udglattende, trøstende og vejledende manøvrer at gøre for babysitteren.

### Eksempler på regelændringer

- Ny måde at score på.
- Ny måde at bevæge sig på.
- Andre slagredskaber.
- Diverse begrænsninger for modstanderholdet som:
  - Modstanderne må kun løbe baglæns.
  - Modstanderne må kun bruge deres udviklingsarm (for højrehåandede = venstre).
  - Korridorer af banen som modstanderne ikke må færdes på.

Det vil ofte meget konkret vise sig, at jo mere uretfærdigt man behandler sin modstander, jo hurtigere indfinder kommentarerne og attituderne sig: "Det er der ikke noget ved " og spillet/legen falder fra hinanden.....og det er faktisk ikke så ringe at få med som læring!

Men måske går det helt anderledes.  
Tør du?

## SOME-STOP CRICKET

Et cricket småspil hvor begreber som "fair-play" og "gentleman-/womanship" har oplagte muligheder for at udmønte sig i konkrete handlinger.

### Rekvisitter (til én bane)

Et gærde.

Et cricketbat.

En blød cricketbold/evt. tennisbold.

7 kegler.

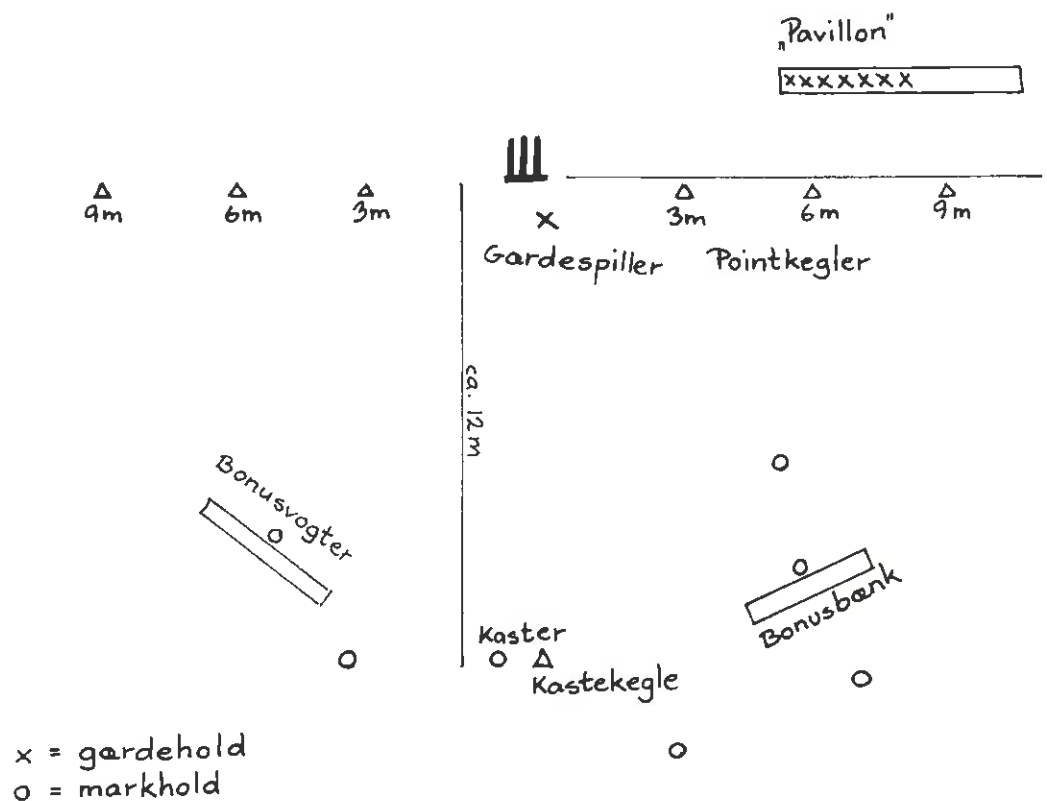
3 bænke/plinte/eller lign. (2 bonusbænke og 1 bæk til "pavillon" for gærdeholdet).

### Banen

Der kan spilles både inde eller ude, blot arealet er nogenlunde jævnt.

Et gærde placeres med 3 kegler i lige linie 3, 6 og 9 m til begge sider. Midt for gærdet ca. 12 til 14 m fremme sættes en kastekegle. Ca. 3 til 4 m både til højre og venstre for kastekeglen stilles en bonusbæk.

Skråt bag ved gærdet placeres en bæk (pavillonen) til ophold for gærdeholdets spillere.



### Kampafvikling

Der vælges 2 hold. Det bedste antal spillere pr. hold er fra 7 til 9.

De to anførere trækker lod om, hvem der starter "ved gærdet" eller skal "i marken" (det er cricketsprog, som dækker over, hvem der skal være indehold og udehold).

Først går det ene hold til gærdet og laver alle de point, de kan. Derefter skal det andet hold prøve på at lave flere. Vinderen er det hold, som har lavet flest point.



## SOME-STOP CRICKET

Markspillerne placerer sig med en kaster ved kastekeglen, en keeper (bagstopper) bag gærdet samt en spiller foran hver bonusbænk. De øvrige markspillerne stiller sig jævnt på den øvrige spilleplads.

**Markholdets to hovedopgaver består i:**

- a) at få gærdeholdets spillere ud
- b) at begrænse deres pointscore

Markspillernes hyppigste opgave handler om, at få bolden returneret til kasteren så hurtigt som muligt.

Kasteren må nemlig, lige så snart han har bolden og står ved kastekeglen, forsøge at ramme gærdet uanset om gærdespilleren på grund af løb efter point er klar eller ej.



Den måde som kasteren skal kaste på, er et strakt underarms kast, som hele tiden har en "venlig" hastighed, men gerne en "giftig" retning. Med "giftighed" menes, at bolden træffer gærdet hvis ikke gærdespilleren rammer bolden. Det er ikke tilladt kasteren at sætte skru i bolden ved hjælp af finger- eller håndledsrotationer. For at kaste gærdespilleren ud (dø ham), skal bolden have ramt jorden en enkelt gang.

En sådan græsberøring er en ukendt bande, som måske volder gærdespilleren problemer, for springer bolden højt, lavt eller lidt til en af siderne?

Rammer bolden jorden 2 måske 3 gange, inden den når ned til gærdet, så ok, det handler jo om at få noget spil igang - men tilstræb én gang.

Det er ikke tilladt at kaste jordtrillere - "that's not cricket". En jordtriller er en fejlbold, som gærdespilleren ikke kan miste sit gærde på.

## SOME-STOP CRICKET

Hver gang en gærdespiller er ude (mister sit gærde), roterer markholdet en plads i opstillingen, således at alle på et tidspunkt får de centrale poster som kaster, bonusvogter eller keeper.

Der må først kastes mod gærdet, når den nye gærdespiller er klar til at modtage den første bold (deraf navnet "Some-stop cricket" modsat et andet spil "Non-stop cricket").

### Måder som gærdespilleren kan miste sit gærde på:

Kastet ud: Hvis bolden rammer eller snitter gærdet.

Grebet ud: Hvis en spiller fra markholdet griber bolden, før den har rørt jorden. Indendørs kan man dog blive grebet ud fra vægge og loft.

"Selvmord": Hvis gærdespilleren i forsøget på at slå point rammer sit eget gærde med battet.

Unfair play: Hvis man bevidst, måske trods en advarsel, lader bolden ramme sit ben eller sparker til den, for at forhindre den i at ramme gærdet - "that's not cricket".

Bemærk: En gærdespiller, der er ude for 0 point, får altid en ekstra chance og kun én.

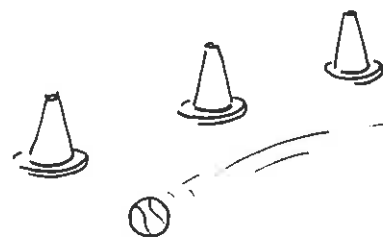
### Spillets gang

Gærdeholdet sender én spiller til gærdet ad gangen, indtil alle har været inde. Dvs. alle skal slå før der byttes.

Gærdespilleren står ca. 1 1/2 m foran gærdet og skal med battet varetage 2 opgaver:

- forsvare sit gærde (sit liv som gærdespiller).
- score point.

Point scores ved at gærdespilleren løber omkring keglene 3, 6 og 9 m væk i en bestemt rækkefølge og returnerer til gærdet. Gærdespilleren løber med battet i hånden.



## SOME-STOP CRICKET

---

Grunden til, at der står kegler til begge sider for gærdet, er af hensyn til både højre- og venstrehåndspillere. Man skal løbe til den side kegler, som man har ryggen til, når man slår. Så kommer man rigtigt tilbage til gærdet efter at have løbet point.

Hver gang gærdespilleren rammer bolden med battet, *skal* der løbes for at få point. Uanset om der er tale om et lille snit eller et stort slag. Rammer gærdespilleren ikke bolden, men den fortsætter ned til keeperen, *må* der løbes point. De første 5 point en gærdespiller scorer skal løbes omkring den første kegle 3 m væk. De næste 5 scoringer op til 10 point i alt løbes omkring den midterste kegle. Alt over 10 point op til maks. 15 point spurtes hjem ved at runde den sidste kegle. 15 point er sat som maks. score pr. gærdespiller for at få så "bred" en kamp som muligt.

Der kan godt løbes flere point på det samme slag, men man skal hver gang tilbage med en markering foran gærdet, inden man løber igen. Til denne markering bruger cricketspillere altid battet som forlænget arm, hvor de i et splitsekund rammer jorden, inden de løber igen.

De første 5 point er nemme løbsmæssigt at nå. Langt de fleste har dermed mulighed for at løbe lidt personlige point hjem til holdets samlede score. Siden bliver det sværere, for jo flere point man laver, jo længere skal man løbe. Dvs. det bliver vanskeligere at nå tilbage for at forsvare gærdet mod kasterens bold.

Det er ikke tilladt med vilje at slå bolden bagud. Kommer gærdespilleren uforvarende til at snitte bolden, så den ryger bagved gærdet betragtes det som et almindeligt slag, og der skal løbes.

Når en gærdespiller har lavet sin maks. score eller mister sit gærde, afleverer han sit bat til den næste gærdespiller og kan sætte sig på bænken hos holdkammeraterne.

### Bonusbænke

De 2 bonusbænke ligger med den flade side mod gærdet. Hvis en gærdespiller rammer bolden ind på en af bænkene, tæller det 5 (bonus)-point, uanset om en markspiller har rørt bolden inden eller ej. Gærdespilleren behøver her **ikke** at løbe, men må gerne.

Eks.: Har en gærdespiller 2 point og bonusbænken rammes, er scoren med det samme 7 point. Ønsker spilleren alligevel at løbe det 8. point, skal han huske at løbe om den rigtige kegle, som i dette tilfælde er den midterste 6 m væk.

Har en gærdespiller 14 point og rammer bonusbænken, udløser det en absolut maks. personlig score på 19 point. Men så er der også grund til applaus fra både medspillere og modstandere!

### Gode råd

- Støt, med et glimt i øjet, op om skabelsen af et "aristokratisk" miljø. Eleverne bør naturligvis medbringe deres caps, måske er der engelske biscuits eller en kage, 2 til 3 termokander te med mælk, en pakke "kom-igen-bolsjer", en vase med blomster og en dug fra lærerværelset. Så gælder det blot om at undervise i balancen mellem idrættens ånd og sportens væsen - og så har man nemlig fat i et af fagets kongedilemmaer.

## SOME-STOP CRICKET

- I rigtig cricket findes der en måde at miste sit gærde på, der hedder "ben for gærdet". Her skal en dommer vurdere, om bolden ville have ramt gærdet, hvis ikke gærdespillerens ben havde været i vejen. Ville den det, er gærdespilleren ude. Af hensyn til regel- og diskussionsminimering undlades denne regel i småpils cricket. Se dog under "unfair play".
- Hvis der spilles med gærde, der står på en "fod" som f.eks. Kanga-plastikgærdene, så vedtag fra start, at alt hvad bolden rammer på gærdet inkl. "foden" tæller med som kastet ud.
- Lad gærdeholdet eller en skadet elev føre pointregnskab, hvor hver enkelt spillers pointbidrag til sidst tælles sammen til holdets total.
- Er der en spiller i overtal på det ene hold, kan det udlignes ved at anføreren fra det andet hold vælge en spiller som skal til gærdet to gange. Det kan både være en som har været uheldig og derfor fortjener en ny mulighed, eller en der har "tur" i den i dag.  
Under markrunden kan man evt. som lærer blive fast keeper og holdet roterer så på de øvrige pladser.
- Spilles der indendørs i en hal kan der sagtens laves 2 baner, således at gærdene står et par meter på hver sin side af midterlinien. Der spilles så ned mod hver sin endevæg.  
2 x 6 spillere på hvert sit hold = 24 elever i gang.
- Sørg altid for, inden den sidste gærdespiller skal batte, at informere om kampens situation. Skal der laves 7 point til sejr eller hvad?
- Dansk Cricket Forbund: Tlf: 43 26 21 60  
Hjemmeside: [www.cricket.dk](http://www.cricket.dk)

<b>Some-stop cricket</b>			
<b>Pointregnskab</b>			
<b>Hold:</b>		<b>Hold:</b>	
<b>Spillernavne</b>	<b>Total pr. spiller</b>	<b>Spillernavne</b>	<b>Total pr. spiller</b>
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
<b>Total i alt til holdet</b>		<b>Total i alt til holdet</b>	

## NON-STOP CRICKET

Et cricketsmåspil hvor en indbygget stressfaktor giver høj intensitet.

### Rekvisitter

Et gærde.

To cricketbats.

En blød cricketbold/evt. tennisbold.

En bæk (pavillon til gærdeholdet).

En stol.

3 kegler.

### Banen

Der kan som i Some-stop cricket spilles inde eller ude.

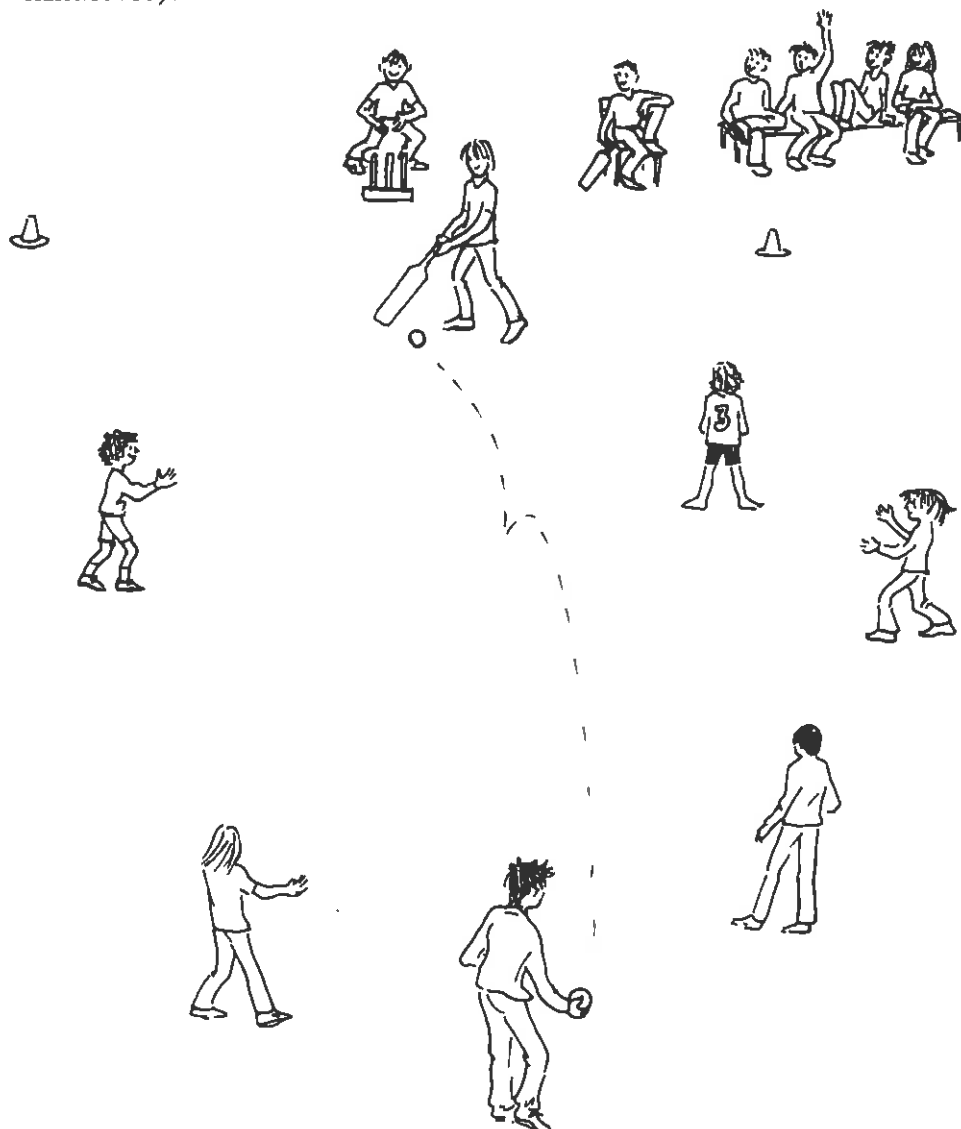
Et gærde placeres med en kegle ca. 7 m væk både til højre og venstre.

Midt for gærdet ca. 12 til 14 m væk sættes kastekeglen.

En stol placeres 1 m fremme foran bænken "pavillonen".

Bemærk forskellene fra Some-stop cricket:

- Der er ingen bonusbænke på banen.
- Der er kun én pointrundingskegle (til begge sider, pga. højre- og venstehåndethed).



## NON-STOP CRICKET

---

### **Kampafvikling, spillets gang og måder at miste sit gærde på**

Der etableres 2 hold (hellere 6 mod 6 på 2 baner end 12 mod 12 på én bane). Kaptajnerne trækker lod om, hvem der skal først til gærdet eller i marken. Da der spilles uden bonusbænke placerer markholdet sig med en kaster og en keeper, resten fordeler sig jævnt ud på spillepladsen. Gærdeholdet placerer sig i "pavillonen" og sender den første gærdespiller ind.

### **Med nedenstående væsentlige ændringer spilles der som angivet i Some-stop cricket**

- Når en gærdespiller er ude (mister sit gærde) fortsætter spillet. Den "døde" gærdespiller skynder sig væk, ud i pavillonen; den nye gærdespiller skynder sig ind foran gærdet. Markholdet kaster hurtigt bolden op til kasteren. Kasteren kaster med det samme efter gærdet, uanset om den nye gærdespiller er klar eller ej. Der er altså ingen ophold eller tid til at gøre sig parat, man er som gærdespiller "på" med det samme; deraf navnet "Non-stop cricket".
- Derfor er der heller ingen tid til markrotation, eleverne varetager de pladser, de har fra starten, markturen ud. Dvs. den samme elev kaster hele tiden, den samme elev er keeper osv.
- I forhold til pointgivningen skal man i "Non-stop cricket", udover at løbe point når man rammer bolden (som i "Some-stop cricket"), også løbe point når man prøver på at ramme bolden; uanset om man rammer den eller ej. Afsted!
- Der er ingen ekstra chancer på 0 point.
- Sæt den personlige maks. score til 10 point.

### **Gode råd**

- Den næste gærdespiller i rækken skal sidde klar med et bat i hånden på stolen lidt fremme. Gærdeholdet rykker hele tiden en plads fremad i "pavillonen", når en medspiller mister sit gærde og sætter sig bagerst.
- I hektiske øjeblikke skal kasterne muligvis mindes om, at bolde, der kastes mod gærdet, stadig skal være af venlig hastighed med en lille bue og ramme jorden én gang før gærdefaldet accepteres.
- Hvis gærdet vælter ved kastet ud, når bolden rammer det, rejser keeperen det bare hurtigt op.
- Hvis markholdets kaptajn ønsker det (eller på vejledning af læreren) kan man godt lave et hurtigt bytte mellem sine folk, evt. sætte en anden til at kaste, hvis der er behov for det.
- Bed gærdeholdet om at råbe hvor mange point der evt. mangler, når den sidste gærdespiller skynder sig ind eller vær selv opmærksom på at formidle det. Pludselig er kampen nemlig slut.  
"Markholdet vandt med 1 point " .....og ingen opdagede hvor spændende kampen var!

Man vil opleve, at der ikke som i "Some-stop cricket" er tid og overskud til de mange klapsalver og opmærksomhed på hinandens spektakulære præstationer;....men derfor kan man jo godt spille "fair" og takke for kampen!

Som regel er en "Non-stop cricket" kamp hurtigt afviklet. Med to hold på 7 personer kan det sagtens være slut på 15 min.



## OPGAVE-BASEBALL

Med inspiration i spileksemplet, lægges der konkret op til at eleverne konstruerer deres egne spil, evt. som lektie.

Det er afgørende for spillets spænding, at der skabes mulighed for at både udeholdet og indeholdets batter matches rigtigt mod hinanden. Dvs. at den sidste baseopgave lige netop kan nås af batteren eller lukkes af udeholdet, alt efter "dagsformen".

### Rekvisitter

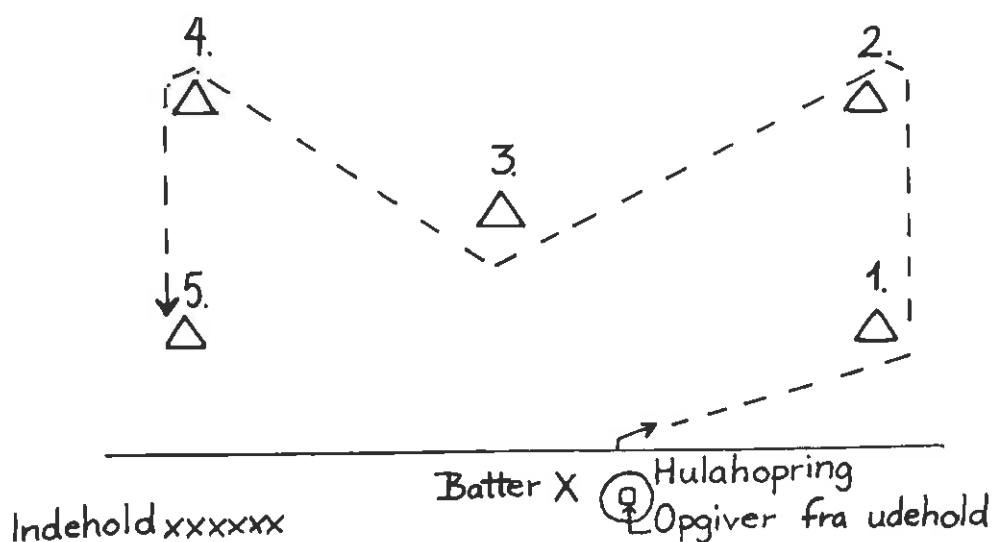
Et softballbat eller lign.

En tennisbold.

En hulahopring (opgiverfelt).

Kegler (basemarkeringer).

+ udvalgt grej ved baserne og til udeholdets opgave.



### Banen

Et areal svarende til en håndboldbane inde eller ude er fint.

Som baser opstilles 5 nummererede kegler i en "M"-formation.

Ved hver af de 5 baser gøres en opgave klar. F.eks. lægges der ved base 4 en hockeystav og 2 bolde.

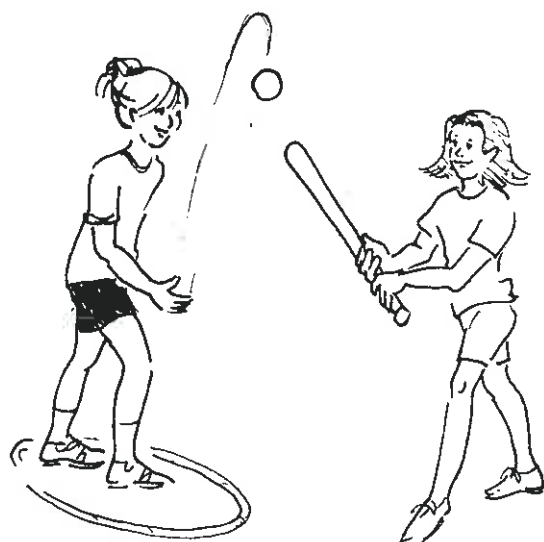
Et opgiverfelt i nærheden af indeholdet angives af en hulahopring, snor eller lign.

### Kampafvikling

2 hold af 8 til 10 elever pr. hold.

Indeholdet skal først lave så mange point, de kan. Derefter byttes. Markholdet bliver nyt indehold og skal prøve på at overgå det første holds total. En sådan "inning" til hvert hold kan gøre det ud for én kamp; men man kan også vælge at tælle 3 innings sammen til hvert hold, før den samlede total og vinder findes.

Bemærk: Alle indeholdets elever skal hver én gang slå bolden ud i marken og forsøge at erobre point på posterne, før en inning er fuldført og der byttes.



### Spillets gang

Udeholdets opgiver giver bolden op, som det kendes fra rundbold. Batteren har 3 forsøg til at ramme bolden. Lykkes det ikke, kan man vedtage, at batteren må kaste bolden ud med sin "udviklingsarm" (for højrehåndede er det venstre).

Når batteren har ramt bolden ind på banen udføres derefter i rækkefølge så mange opgaver ved baserne som muligt, indtil opgiveren igen har bolden og råber: "STOP".

Begrebet "at dø" eksisterer ikke i spillet. Den løbende batter fortsætter så langt han kan, og scorer så mange point som muligt indtil STOP-råbet lyder. Således skal han heller ikke standse eller vente ved nogle baser. Point der erobres undervejs mistes ikke igen.

Udeholdet, der er jævnt fordelt på spillepladsen, skal have fat i bolden og udføre en bestemt opgave, inden bolden stikkes ind til opgiveren, der med en fod i feltet og sit råb stopper spillet. Batterens erobrede point noteres.

B bliver der f.eks. råbt STOP, mens batteren er på vej til 4. base, er det de opnåede point ved de 3 første baser der tæller.

Bemærk at bolde på vej mod deres mål, idet der råbes STOP, ikke tæller med.

### Baseopgaverne

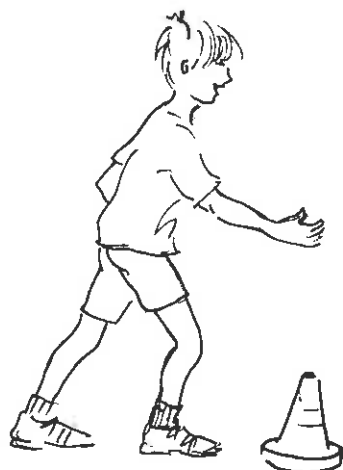
Der kan erobres 0, 1 eller 2 point ved hver base.

Altså maks. 10 point hvis alt lykkes.

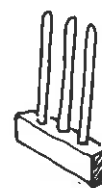
Eksempel: Hvis det på base 1 lykkes at ramme cricketgærdet 2 gange tælles 2 point. Rammes én gang tælles 1 point.

Base 1: 2 tennisbolde kastes en ad gangen med underhåndskast efter et cricketgærde.

Base 2: 2 badmintonbolde slås med ketsjer hen i en vasketøjskurv.

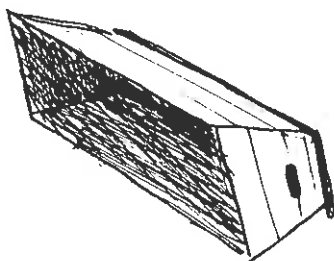
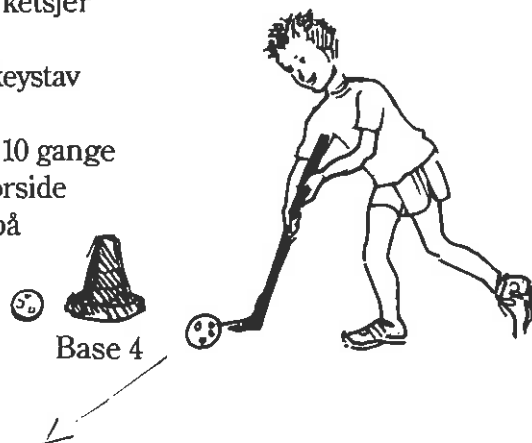


Base 1



## OPGAVE-BASEBALL

- Base 3: 2 skumtennisbolde slås med ketsjer ned i et håndboldmål.
- Base 4: 2 hockeybolde slås med hockeystav ind på en plintkasse.
- Base 5: 1 bordtennisbold skal spilles 10 gange i træk på et bordtennisbats forside = 1 point. Derefter 10 gange på baghåndssiden = 1 point.



Disse opgavers indhold og pointgivning kan veksle i det uendelige, naturligvis også med andet end slagboldgrej f.eks. frisbees der skal lande på en madras, basketbolde i kurv, ærteposer i hula-

hoppinge, en gøglertallerken der skal rotere på pind eller lign. Men lad elevernes forslag og de lokale muligheder få råderum.

### Udeholdets opgave

Alle udeholdets elever samler sig, hvor bolden bliver fanget, tæt sammen på en række bag boldholderen (slange). Når alle er på plads trilles bolden igennem benene. Den sidste (slangens hale) samler bolden op.

Derefter løber 4 elever ud til 4 forskellige afmærkninger f.eks. 4 hulahoppinge eller 4 nødudgangsdøre. Boldholderen skal nu fra sin position kaste bolden rundt og få den retur fra alle de 4 udstationerede elever. Derpå kastes bolden ind til opgiveren, der råber STOP.

Opgiveren skal have bolden i sin besiddelse og være i kontakt med opgiverfeltet, før der råbes.



## OPGAVE-BASEBALL

---

Det er netop denne opgave, der skal tilrettelægges, så udeholdet lige akkurat ved lynhurtig og sikker udførelse kan nå at stoppe batteren til sidst i banen.

Viser det sig at udeholdet er for hurtigt, kan man sætte en "tidsrøver" på, f.eks.:

- 3 driblinger hos hver af de 4 udstationerede elever.
- Boldholderen (slangens hale) der skal modtage bolden fra de 4, skal gribe den i en lacrossestav.
- Opgiveren må ikke forlade sit felt.
- Bolden skal kastes rundt til alle udeholdets elever.
- Bolden skal røre et bestemt træ i banens periferi.
- .....

### Bemærk

- Det har ingen direkte pointmæssig betydning hvis en elev fra udeholdet griber bolden efter batterens slag. Bortset fra at det jo er godt stoppet.
- Sørg for at hver base får tilknyttet en af udeholdets elever, som hver gang er ansvarlig for at grejet lægges på plads og er klar til brug for næste batter.
- Indeholdet tæller selv hver enkelt batters point højt undervejs og noterer slutresultatet.
- Inden kampen går igang, bør man lade eleverne sive rundt og afprøve de enkelte baseopgaver.
- Giv udeholdet lidt tid til taktiksnak og måske en enkelt prøverunde før spil.

### Eleveopgave

Besvarelsen af flg. spørgsmål vil muligvis lette eleverne med deres "spil-opfindelser":

- Hvilke rekvisitter skal bruges?
- Hvordan skal banen se ud?
- Hvordan er pointgivningen?
- Indeholdets og batterens rolle?
- Udeholdet og opgiverens rolle?
- Særlige tiltag?

En modificeret form for softball bliver nødvendigvis den første "nøgle" til en række døre, der efterhånden kan åbne for det færdige spil. De rigtige softball-regler er temmelig komplicerede at holde styr på, men ofte viser det sig, at jo flere man får inddraget, jo mere intenst og bedre bliver spillet.

### Introduktion

Man skelner mellem 2 typer softball, nemlig:

- "Fast pitch" hvor kasteren ("pitcher") med sit underhåndskast må kaste så hårdt han kan.
- "Slow pitch" hvor "pitcher" skal kaste en venlig bold med en lille bue på.

Det er selvfølgelig nemmere som batter at ramme en "slow pitch"-bold, og det giver langt mere spil og aktion for markspillerne.

**Derfor bør "slow pitch" introduceres som måden der spilles på i skole- og begynderregi.**

(Søren Bruun fra Radiserne spiller *baseball*. Her må pitcher kaste overhåndskast så hårdt, han kan.

Af andre forskelle er bl.a., at afstanden mellem baserne er længere (27,43 m.), og bolden er mindre).

### Udstyrets "magi"

Softball har en "magi" tilknyttet sit udstyr. De store gribhandsker og battet. At give eleverne de store gribhandsker på, så de kan give hinanden nogle bolde i næverne, minder om billedet af kvier, der lukkes ud på græs om foråret. Selvfølgelig kan man med stor fornøjelse spille softball uden handsker med et rundboldbat eller slå til bolden med hånden, men magien og "lugten af savsmuld" får man så ikke foræret på et sølvfad.

Flere amtscentraler/undervisningscentre har grejet til udlån. Men fænger spillet an kan man ad åre opbygge sin egen lille beholdning.

### Rekvisitter (til kamp i en klasse på 20 elever)

- 10 gribhandsker: Kastehånden skal være fri, så højrehådede har handsken på venstre.
- 1 blød stofsoftball: 30 cm i omkreds. Rigtige softbolde er hårde som sten, og må på mellemtrinet i folkeskoleregi frarådes. Gør man det til "spillet" i de sidste 9.- 10. (idræts)-klasser og er i besiddelse af alt beskyttelsesudstyret i form af hjelme og kropsbeskyttelse, kan man prøve. Men markedet bugner af bløde boldtyper, der kan bruges.
- 4 baser : Basepuder eller vinylstykker på ca. 40 x 40 cm. Men tæppefliser er også ok.
- 1 "pitchers cirkel": Kasteplade eller anden afmærkning i form af snor, hulahopring eller lign.
- 1 bat:
- Et "scorecard": (Se illustration).
- En bænk til indeholdet: ("Dugout" på amerikansk).

# SOFTBALL

## Banen

Banen er et kvadrat sat på spidsen; også kaldet diamantform (se illustration). 4 steder er der placeret baser. "1.st, 2.nd, 3.rd og home-base". ("Home-base" er den 4. base, hvorfra der slås af "batter").

I skoleregi anbefales en afstand mellem baserne på mellem 12 til 15 m.

I turnerings "slow pitch" softball er den 19,81 m.

"Pitchers plate", der ligger i centrum af en 5 m i diameter stor "pitchers cirkel", er det sted, hvorfra udeholdets "pitcher" kaster bolden mod "batter".

I skoleregi anbefales at "pitchers plate" ligger 10 til 12 m (i lige linie) fra "home-base".

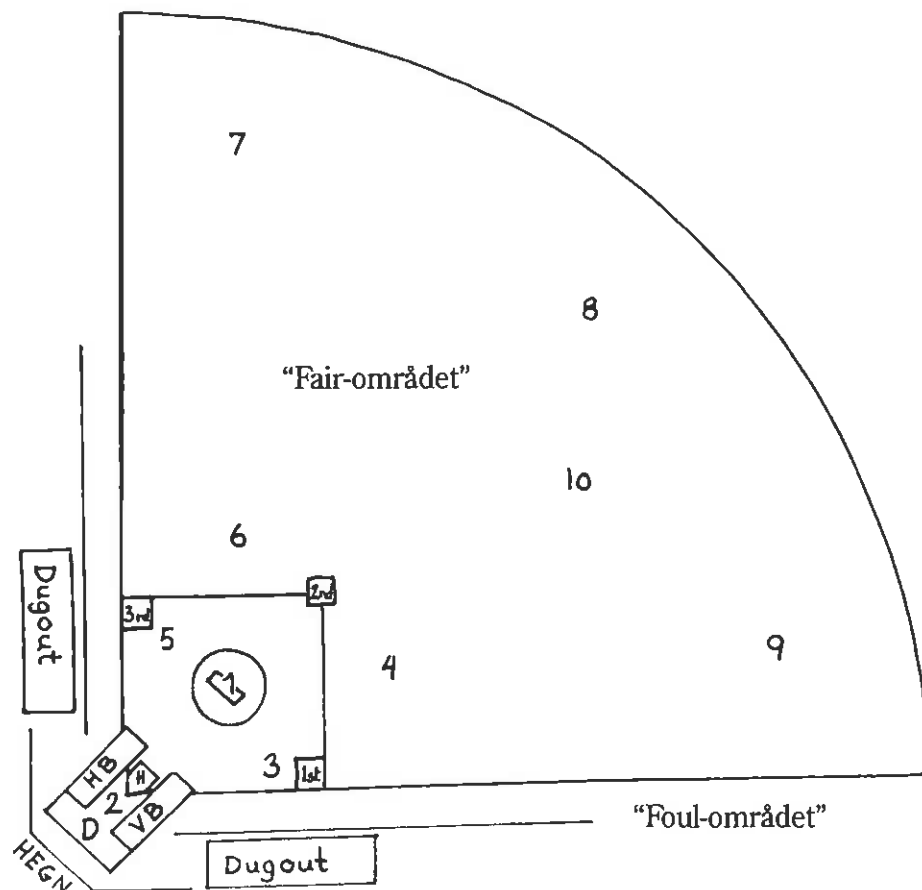
I turneringssoftball er afstanden 14,02 m.

Selve banen er området inden for de to lige streger, der kan følges fra "home-base" til henholdsvis 1. og 3. base og deres imaginære forlængelse; dette kaldes "fair-området". Arealet uden for dette kaldes "foul-området".

### Placering på banen

- 1 "Pitcher" (kaster)
- 2 "Catcher" (griber)
- 3 1. basevogter
- 4 2. basevogter
- 5 3. basevogter
- 6 "Shortstop"
- 7 Venstre-"outfielder"
- 8 Center-"outfielder"
- 9 Højre-"outfielder"
- 10 Ekstra fielder (pga. 20 elever)

HB Højre batter  
VB Venstre batter  
D Dommer/Lærer





## SOFTBALL

Bænken med indeholdets spillere placeres 7 m væk skråt bagud for "home-base".

Udeholdet placerer sig som anvist på illustrationen med en pitcher, en catcher, en ved hver af de 3 øvrige baser, en "shortstop" og 4 "out-fielders". (I turneringssoftball er der kun 9 på banen ad gangen mod her 10). Pitcher står klar med bolden.

Batter står klar ved siden af "home-base". Catcher sidder på hug eller på det ene knæ bagved, handsken er oppe, klar.

En dommer (læreren), der også skal holde styr på "tællingen", dvs. hvor mange "strikes & balls" der er afleveret stiller sig nogle meter bag catcher, så boldens retning kan ses.

### Kampafvikling

En softballkamp afvikles mellem 2 hold à 9 spillere med 7 innings til hver. Dvs. et holds samlede score efter alle 7 innings tælles sammen og er afgørende for resultatet.

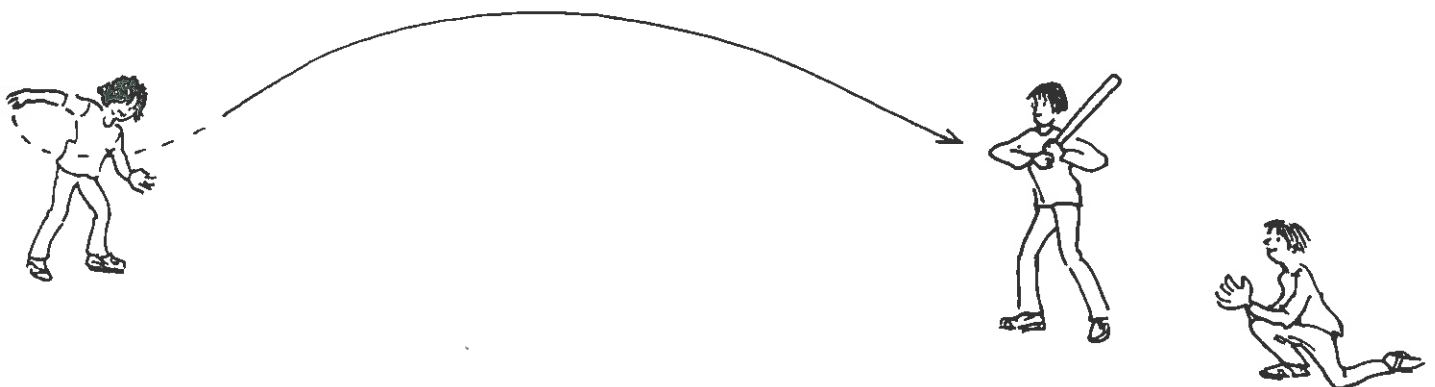
**I skoleregi afgør man det selvfølgelig bare efter det antal innings, man nu når, og spiller med det elevantal, man har.**

En inning slutter og der byttes hver gang et hold har fået 3 "outs".

### Indeholdet

Slåer rækkefølge: Alle eleverne får et nummer fra 1 til 10. I den rækkefølge skal den enkelte batte. F.eks. slår nr. 6 altid efter nr. 5. Når holdet har 3 "outs" (og skal i marken), lægger man mærke til hvilket nr. eleven, der stod for tur til at slå, har. Pågældende elev starter med at slå i næste inning.

De 2 elever der er "out" undervejs i en inning, er stadig med i spillet, men sætter sig tilbage i "Dogout" og venter på, at deres battingtur kommer igen.



### 3 "strikes" at gøre med

En batter har 3 forsøg (3 strikes) til at ramme bolden fra pitcher. Pitcher skal kaste bolden med en lille bue, således at den over "home-plate" befinder sig i en højde mellem batters skuldre og knæ, dette område kaldes "strike-zonen" (se illustration).

Hvis pitcher kommer til at kaste skæve bolde, som ikke får deres svæv igennem "strike-zonen", kaldes de for "balls". Hvis der kastes 4 "balls", straffes udeholdet og pitcher ved at batter risikofrit må gå op og indtage 1. base. Alle øvrige løbere, der får tvunget løb (læs senere) må også gå en base videre. Dette kaldes en "walk".

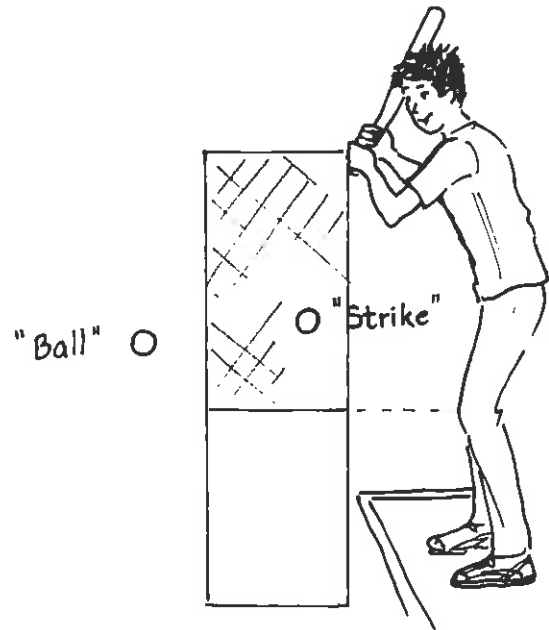
En "walk" dømmes også, hvis pitcher rammer batter på kroppen.

En batter må gerne slå efter en "ball", og rammes den, er spillet i gang. Men rammes den ikke, omdøbes den til en "strike" brugt af batter.

Slår eller snitter batter bolden ud i "foul-området", er der ligeledes brugt en "strike". En undtagelse er dog på den 3. strikebold; slås den uden for banen, betragtes den som ikke spillet, og batter modtager en ny bold (se "foul-balls" nedenstående).

Hvis batter misbruger 3 "strikes" er han "død" og går tilbage i "Dogout".

Bemærk dog at i baseball og "fast-pitch"-softball gælder den regel, at hvis catcher ikke griber den 3. strikebold, må batter forsøge at nå til 1. base, hvis denne ikke er optaget. Griber catcher derimod bolden, er batter "out". Denne regel gælder ikke for "slow-pitch" så hold for enkelthedens skyld fast i det.



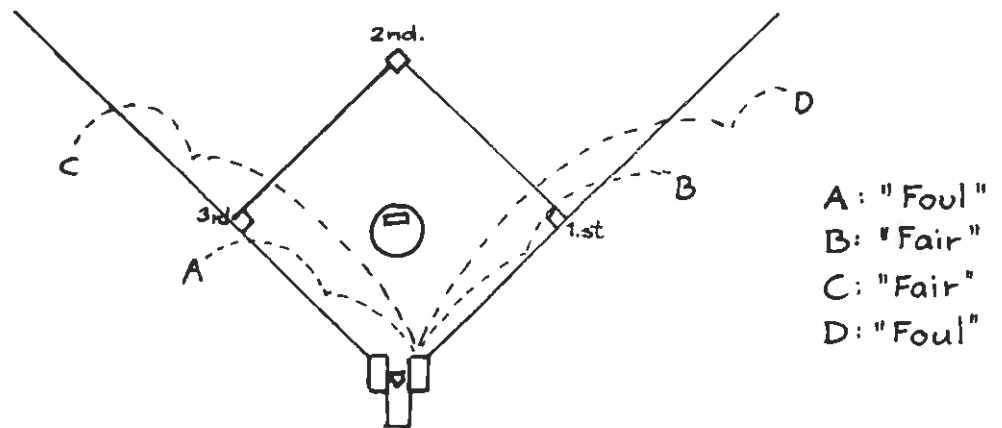
**I "slow pitch"-softball er batter "out", også hvis catcher ikke griber 3. strikeball.**

### **"Foul balls"**

Det er ikke tilladt løberne på baserne at løbe på "foul-balls" (de går blot tilbage).

Man dømmes en "foul-ball" ud fra hvor den ender, når den ligger stille. Dvs. hvis en bold snittes og skrues således at den rammer græsset inde i "fair-området" men ender ude i "foul-området", er det en "foul-ball".

Bolde, der slås længere ud end baserne 1 og 3 og rammer græsset inden for "fair-områdets" fortsatte "usynlige" linie, men pga. vind, skruning eller bane-forhold ender ude i "foul-området", er gode nok og spillet fortsætter. Rammer bolden først græsset uden for den imaginære linie, direkte i "foul-området", dømmes bolden "foul".



## Bolden i spil

Når en batter har ramt bolden, omdefinieres han til en løber, der skal forsøge at løbe point hjem til sit hold. Der scores et point hver gang en løber hele vejen rundt har trådt på 1., 2., 3. og til sidst "home-base". Der er dog sjældent man kan nå hele vejen rundt på sit eget slag ("home-run"), så undervejs kan man vælge at tage "helle" på baserne og kan ikke gøres "out" der.

Bemærk at et "home-run" stadig kun tæller ét point, og der er ikke noget, der hedder "befriere".

Et "home-run" kan, udover at løbes hjem også slås hjem, hvis bolden passerer banens yderlinie indenfor fair-områdets forlængelse (er som regel en kridtstreg, tov, begyndende bevoksning eller lignende).

I en introduktionsfase til spillet bør man spille med, at hvis en base blot er berørt, så er løberen inde - "safe".

Senere kan man så lægge de rigtige regler ind: Det er kun på base 1 og "home-base", man er inde, når basen er berørt og siden forladt igen pga. afløbsfarten. Derimod skal man stå på base 2 og 3, have fysisk kontakt med den, når basevogteren har bolden og træder på basen.

Dvs. hvis en løber træder på base 3, inden bolden ankommer, men pga. farten suser et par meter for langt, er det ok. Men sker der i mellemtiden det, at basevogteren får bolden, inden løberen får genetableret kontakt til basen, er løberen out; hvis der er tvunget løb (se senere).

Når batter rammer bolden ud i "fair-området", skal batter løbe mod 1. base. Uanset om det er et langt slag eller kort slag.

Der må aldrig stå mere end én løber pr. base. Man tvinger altid de foranløbende fremad mod en ny base. Det er ikke tilladt at overhale.

## At stjæle baser

Det er ikke tilladt at stjæle baser i "slow-pitch" softball. Dvs. man må som løber først forlade den base man står ved, når batter har slået bolden i spil.

Dette fordi bolden kastes så blødt, at løberne vil få for stor en fordel af at løbe tidligere.

(Dette er anderledes i både baseball og "fast pitch"-softball og kan med stor intensitetsøgning inddrages hos de ældste klasser).

Man må dog som løber fortsætte med at løbe mod nye baser, så længe pitcher ikke har bolden inden for "pitchers cirkel". Man kan derfor godt kalde det at "mini-stjæle" en base, hvis en løber, mens bolden kastes fra en markspiller (f.eks. basevogter 3) ind til pitcher, påbegynder et nyt løb (f.eks. fra base 2 mod base 3), mens bolden er i luften. Det er ok.

Nogle vil hårdnakket påstå at base 3 er blevet "lukket". Dette er ikke tilfældet, med mindre man lader lokale/personlige regler overtrumpe de turneringsmæssige.

### Udeholdet

Udeholdet arbejder hele tiden for at begrænse indeholdets score og tilføje dem 3 "outs".

Der er hovedsagelig 4 måder at gøre indeholdets spillere "out" på:

- Batter misbruger 3 strikes (som omtalt).
- Batter gribes ud, hvis bolden ikke har ramt jorden inden. En batter kan gribes ud både i "fair- & i foul-området" (se "Grebet ud" nedenstående).
- En batter/løber kan af alle udeholdets spillere altid "røres ud", når de ikke har kontakt med en base. At "røre en løber ud" gøres med den handske, hvori bolden ligger. Man må ikke kaste bolden efter folk! (Se "Hot-box" nedenstående).
- En løber, som tvinges frem (tvunget løb) af en bagfra kommende holdkammerat, kan gøres "out", hvis bolden stikkes til den base, som løberen skal nå frem til, og bolden kommer først!
- Som regel griber basevogteren bolden og har kontakt til basen med foden. Bemærk, der er altid tvunget løb mod 1. base.

### Grebet ud

Batter er "out".

**Men spil som modificeret start med, at løbere der løber på en bold som bliver grebet, blot går stille og roligt tilbage til deres (gamle) base igen, klar til næste bold.**

Senere kan man lægge den rigtige regel ind: Det er ikke tilladt at løbe på en griber; først når den er grebet!

Dvs. hvis man rører sin (gamle) base efter eller når grebet fuldbyrdes, må man gerne løbe mod den næste base. Er løberen kommet afsted og bolden bliver grebet efterfølgende, kan markspilleren kaste bolden ind til løberens (gamle) base. Ankommer bolden dér inden løberen er returneret, er løberen også "out". Dermed er der 2 "out" på samme bold.

Er udeholdet på mærkerne, dygtige og heldige på én gang kan det godt lade sig gøre at give indeholdet 3 "outs" på den samme bold; men så skal det også gå stærkt.

### “Hot box og rørt ud”

Løbere, der ikke har tvunget løb, dvs. basen bag dem er ledig og besættes ikke af andre, kan kun “røres ud”. F.eks. er en løber fra base 2 til base 3 ikke “out”, selvom bolden er i handsken på basevogter 3, før løberen ankommer; hvis altså base 2 bagved stadig er ledig.

For at få løberen “out” må basevogter 3

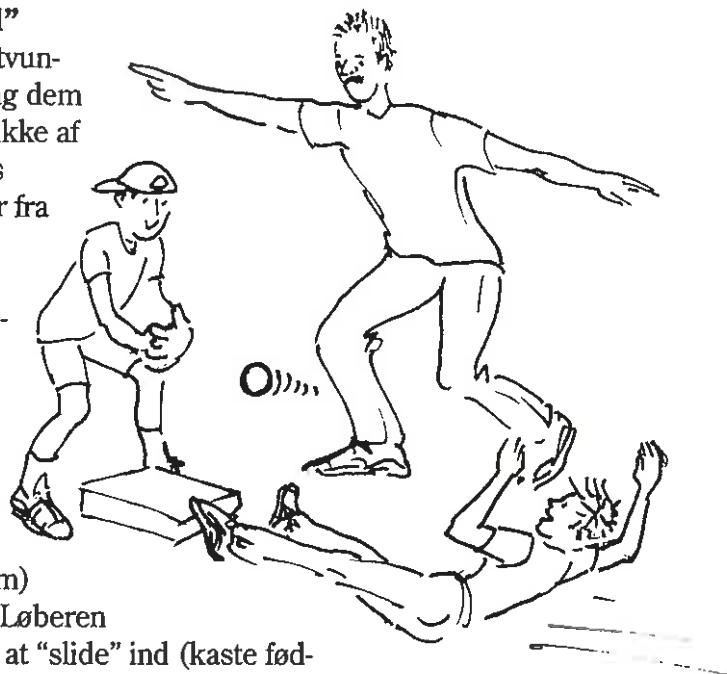
(gå nogle meter frem)

og “røre” løberen ud. Løberen

må dog forsøge enten at “slide” ind (kaste fødderne ind og ramme base 3 inden berøringen) eller vende

om og forsøge at nå tilbage til base 2. Så kan basevogter 3 kaste bolden ned til basevogter 2, der også kun kan “røre” løberen ud. Nu er der etableret en situation som kaldes “hot box”, hvor en løber, der ikke har tvunget løb, kæmper for sit liv imellem 2 baser.

De 2 basevogtere kan nærme sig hinanden, mens de kaster bolden imellem sig, eller løberen opgiver frivilligt.



Det er ikke tilladt en løber at afvige en løbekorridor på 1 m's bredde mellem baserne.

### “Out of play”

Hvis udeholdet i forsøget på at stikke bolden til hinanden kaster så skævt (“over-throws”), at bolden ender ude i noget buskads eller langt ude i foulområdet dømmes “out of play”. Det betyder, at løberne må indtage en base frem i forhold til, hvor de er, når dommen lyder; men de skal så blive stående der.

### Gode råd

- Som dommer/lærer får man nok at gøre med at holde styr på “tællingen” og vejlede i spillets regler, teknik og taktik. Derfor sørg for, at pointregnskab (scorekortet) styres af det battende hold eller en ikke-aktiv elev.
- Gør meget ud af at øve de forskellige spilhandlinger.
  1. Træde på baserne mens man løber rundt.
  2. Gribeøvelser og dermed handskebrug til høje, flade, vanskelige, eller “jordstygende” bolde samt at stikke bolden præcist til basevogteren.
  3. At “pitche” den venlige bold og ramme bolden med battet.
- Lad eleverne veksle mellem forskellige udeholdspositioner mellem “innings”, så alle får erfaringer med at være basevogter, pitcher, catcher eller “out-fielder”.

## SOFTBALL

---

- Når der byttes mellem “innings”, er det god klargøring for det nye udehold, at de tager 2 til 3 bolde med sig i marken og fra deres positioner giver hinanden nogle bolde i handskerne. “Pitcher” laver nogle prøvekast til “catcher”.

Imens gør indeholdet sig klar, og de første battere varmer deres “sving” op. Efter ca. 2 min. råbes “bolde ud” og der gøres klar til spil.

- Hvis det er for vanskeligt for batterne at ramme bolden eller for en pitcher at kaste spilbare “strike”-bolde, kan man bruge et slagstativ med gummitop som T-sted for bolden. Evt. kan man tillade at batterne må vælge den mulighed på et hvilket som helst tidspunkt i kampen.
- Vis og forklar eleverne nogle videoklip fra en baseballkamp fra en af de udenlandske TV-kanaler. (Det er sjældent, der vises softball, selvom der er flest der spiller dét).
- Dansk Baseball Softball Forbund: Tlf: 43 26 24 37  
Hjemmeside: [www.softball.dk](http://www.softball.dk)

### Softball scorekort

#### Innings

Hold	1	2	3	4	5	6	7	Total
Giants								
Sox								

Point = 1  
“Out” = +



## UDFORDRINGSSTÆVNE

---

En herlig enkel stævnefacon til single- og doubleslagboldspillene, hvor kodeordene er autonomi og masser af kampe.

### Eksempel

Et singlebadmintonstævne med en klasse på 20 elever.  
Stævnet afvikles over én lektion.

### Rekvisitter og baner

4 til 5 badmintonbaner, net, ketsjere og badmintonbolde.  
En resultat- og udfordringsbod i form af tavle og kridt, eller et stykke ophængt karton og tusch.

### Udfordringssystemet og stævnets afvikling

Eleverne bestemmer efter enkle regler selv, hvem de vil spille med.

Deres navne skrives op på tavlen under hinanden.

Efter opvarmningen kan stævnet gå i gang således:

Den øverste elev på listen må frit vælge sin modstander, f.eks. nr. 7 på listen.

De to spillere sætter en streg over deres navne, inden de går ud på en bane.

En ny elev (nr. 2) er nu den øverste på listen og udfordrer f.eks. nr. 16. De streger deres navne og finder en bane osv.

Har man 5 badmintonbaner, streges de 5 øverste navne ved stævnestart, samt de navne som er udfordret.

Når en kamp er færdigspillet, kommer eleverne retur og skriver deres navn nederst på udfordringslisten.

Når en bane bliver ledig udfordrer den, som nu er øverst på listen en eller anden under sig, og således fortsætter det.

Kommer nye elever til (efter endt tandlægebesøg eller lign.) skrives de blot på listen, ligesom en skadet elev undervejs blot slettes. Let og smertefrit. "The show goes on and on".

Vil man bruge de enkelte kampes resultater til noget, kan man ved siden af hænge en resultatliste, som eleverne selv kan føre.

De få stævne regler, der kan praktiseres, er:

- Det er ikke tilladt at spille mod den samme mere end en kamp pr. stævne.
- Man kan godt afslå en udfordring (med stævnearrangørens godkendelse), hvis man ved at styrkeforholdet ikke har nogen rimelighed.

### Gode råd til badminton-afviklingen

- En kamp spilles som ét sæt til 11 point.
- ...eller til 15 point, men så kan man også score point i hinandens serv.

## UDFORDRINGSSTÆVNE

### Gode råd til udfordringssystemet

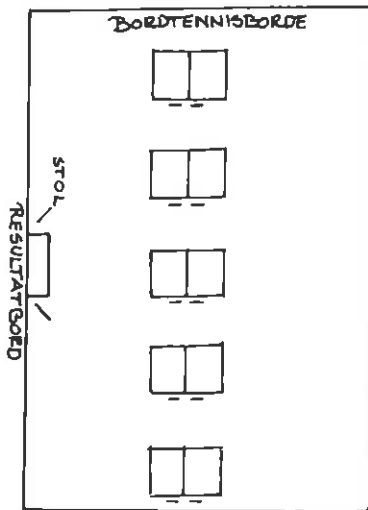
- For at kunne overskue udfordringslisten, så tillad først overstregninger når der er en bane ledig til parret, ellers er der pludselig indgået en masse aftaler og overstregninger. Aftalerne er selvfølgelig ok, men overstregninger "cementerer" ligesom listen. Det kunne jo være man blev udfordret af én helt uden for kliquen!
- Ja, hvorfor ikke selv spille med?

Eks.:

Udfordringsliste	
<del>Line</del>	Bonnie
<del>Jane</del>	Tanja
<del>Uffe</del>	.....
Daniel	
<del>Bonnie</del>	
<del>Ali</del>	
Jes	
<del>Lars</del>	
<del>Tanja</del>	
Pia	
<del>Steffen</del>	
Flemming	
Izmet	
<del>Kurt</del>	
Anne	
Birger	
<del>Ahmed</del>	
Tina	
Elise	
Dudu	
Søren	
<del>Line</del>	
Pia	
Uffe	

På udfordringslisten kan man se at det p.t. er Jes som er første udfordrer.

## "HARD-CORE" TURNERING



Har man mulighed for engang imellem at lave en tilbagevendende single- eller doubleturnering i et af slagboldspillene kan op- og nedrykninger mellem nogle divisioner eller navnepuljer måske være et incitament.

### Eksempel

Bordtennisturnering (single) med en klasse på 20 elever.

På en eller to lektioner afvikles ét stævne. Op- og nedrykninger i de forskellige puljer noteres.

### Rekvisitter og baner

5 bordtennisborde, net, bordtennisbats og bolde.

Sedler med puljenavne hænges med tape på bordets side. (Her én pulje pr. bord).

En resultatbod, hvor puljeinddelingerne fremgår (se illustration), føres ajour under stævnet.

### Puljeinddeling

Eleverne placeres første gang efter skønnet spillestyrke af læreren eller eleverne selv i 5 forskellige puljer à 4 elever.

Disse puljer kan evt. benævnes:

- Elitegruppen
- Aspirantgruppen
- Talentgruppen
- Udviklingsgruppen
- "Vi er go'e til så meget andet-gruppen"

### Puljeeksempel

"Vi er go'e til så meget andet-gruppen"

	"Vi er go'e til så meget andet-gruppen"				Total	Nr.
Navn	A	B	C	D		
A						
B						
C						
D						

### Stævnets afvikling

De enkelte grupper afvikler deres mellemværende på samme bord. Alle elever i en gruppe skal spille mod hinanden. Dvs. der bliver lidt ventetid, som kan bruges som pointtæller, hepper, eller egen mentale og fysiske forberedelse. Nr. 1 i de forskellige grupper rykker en gruppe op og den sidste rykker ned. Nr. 1 i Elitegruppen er "Champ", mens den sidste i "Vi er go'e til så meget andet-gruppen" også spiller der næste gang stævnet afvikles, måske om 2 måneder.

# "HARD-CORE" TURNERING

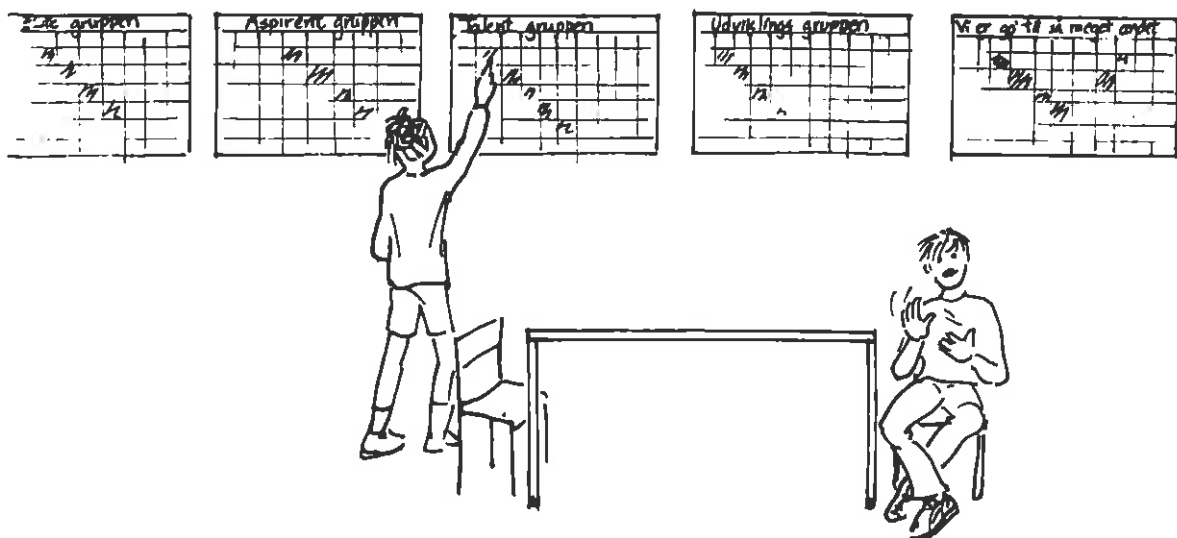
## Pointgivning

En kamp er ét sæt til 21 point.

I hver kamp spilles der om 3 turneringspoint, som fordeles således:

- Eks. 1: Hvis taberen af en kamp erobrer 9 point eller derunder får taberen 0 turneringspoint og vinderen får dem alle 3.
- Eks. 2: Erobrer taberen 10 point eller mere får taberen 1 turneringspoint og vinderen 2.

Turneringspointene noteres i skemaet. Der tælles sammen i det vandrette plan.



## Gode råd

- Ha' de 5 puljeskemaer klar uden påførte elevnavne ved timens start. Er der to syge og en skadet elev, kan man nemmere regulere lidt på personsammensætningen i puljerne, slå to puljer sammen eller lignende fleksibilitet.
- Et par stole i nærheden af hvert bord.
- Mange elever elsker, når der er lidt stævne musik, evt. afbrudt af resultatformidling over højtaleranlægget.
- Resultatboden bør være bemanded af en (skadet) elev eller lærer, så turneringspoint løbende kan noteres på de ophængte puljeskemaer.
- Et sådant klassificeringsstævne vil i skoleregi ofte balancere på den enkelte klasses forvaltning af kampkultur. Er der en intens og alligevel frimodig stemning, kan man "rejse sig" fra nederlagets ærgelser eller er det et åg at spille? Den måde læreren belægger sine ord og gerninger på vil for nogle elever være af afgørende betydning.
- Lad den lavest seedede gruppe spille tættest på resultatboden og "elitegruppen" længst væk.

## Udviklingsmuligheder

- Færre puljer med flere elever i hver. F.eks. 3 puljer à syv elever. Af hensyn til tiden kan kampene kortes ned til 12 point. Men så får man jo også seks af slagsen.  
Har man seks borde kan hver pulje råde over to borde.
- Man kan skifte idrætsgren fra stævnegang til stævnegang. 1. gang bordtennis, 2. gang badminton, 3. gang skumtennis. Gruppernes placeringsstatus med op- og nedrykninger skal stadig være gældende.  
(Man kan så diskutere med sig selv om kvalitetene ved at "røre rundt i gryden" vejer tungere end bestræbelsen på "lige" kampe).

## ...hvor "lykkens gudinde" spiller med

En stævneform fyldt med tænderklaprende lodtrækninger, uvished om hvornår man taber, overraskelser og fremfor alt er spillernes slagboldmæssige styrkehierarki på gyngende grund....måske!

### Spil

Skumtennis, badminton og bordtennis.

### Rekvisitter (24 elever)

2 skumtennisbaner, 8 tennisketsjere og 2 skumbolde.

2 badmintonbaner, 8 badmintonketsjere og 2 badmintonbolde.

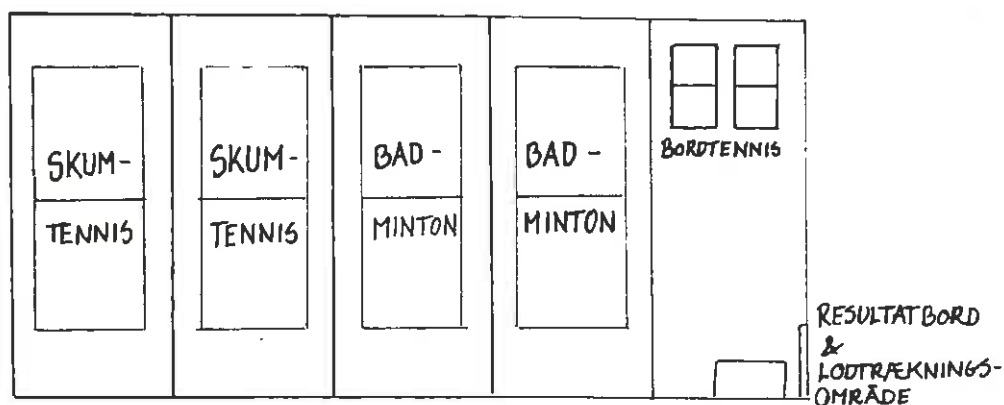
2 bordtennisborde, 8 bordtennisbats og 2 bordtennisbolde.

Et spil kort.

En terning, gerne skumblok.

En resultatbod i form af tavle og kridt, eller et stort stykke pap og tusch.

En mønt.



### Banen

En idrætshal med 5 badmintonbaner opstreget er det optimale. Andet og mindre kan naturligvis sagtens lade sig gøre, men kræver fantasi, tid og evnen til at "klippe-klistre" med baner og redskaber.

Det fysiske rum består af 2 skumtennisbaner, med nedhængt badmintonnet. 2 badmintonbaner og et område med bordtennisborde. I et hjørne af dette område placeres resultatbodens lille bord, hvor både kortspillet, terningen og mønten ligger.

### Kampafvikling

Eleverne sættes sammen i par.

Parrene deles op i to puljer.

Pulje A= 6 par

Pulje B = 6 par

Parrenes navne i hver pulje skrives ind i et stævneskema som illustreret.

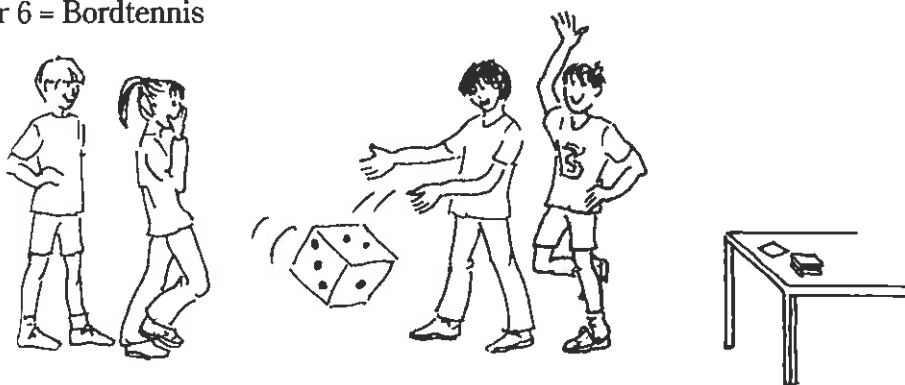
I hver gruppe skal alle parrene spille mod hinanden. Alt efter tiden kan der til sidst spilles over kryds mellem puljerne, således at de to 1'ere mødes, de to 2'ere, de to 3'ere osv. Hvorefter en samlet rangering evt. kan offentliggøres. Men de ved p.t. ikke hvilket af de 3 spil de skal dyste i og hvor mange point en sejr kræver!

## SLAGBOLDSTÆVNE

Det skal der før hver kamp mellem 2 par trækkes lod om.

Terningen fortæller hvilket spil:

- 1 eller 2 = Skumtennis
- 3 eller 4 = Badminton
- 5 eller 6 = Bordtennis



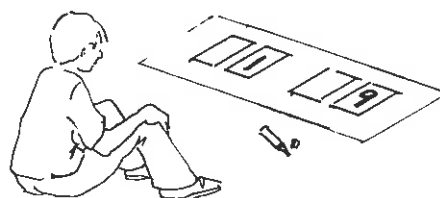
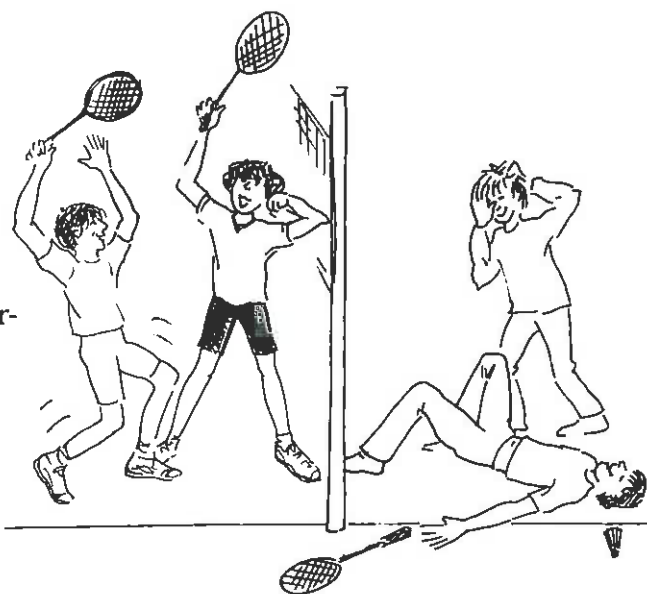
Kortspillet, der ligger med bagsiden opad (uden jokers), fortæller hvor mange point, et par skal erobre for at vinde.

Es	= 1
2	= 2 osv.
Knægt	= 11
Dame	= 12
Konge	= 13

Hvert par skal således kun trække ét kort før hver kamp. Kortet holdes hemmeligt for modstanderne og tages med ud til banens sidelinie, hvor det placeres med bagsiden op ad.

Det er netop denne lodtrækningsprocedure med terning og kort, som udgør muligheden for at "lykkens gudinde" spiller med på godt og ondt.

Ondt, når f.eks. den klubspillende badminton elev kun skal lave ét sølle point for at vinde over en med meget store udviklingsmuligheder i badminton. Så er uretfærdigheden imidlertid så indlysende, at det er til at leve med..... og grine af!



Mønten bruges til at trække lod om, hvem der starter med serveren.

### Spilspecifikationer

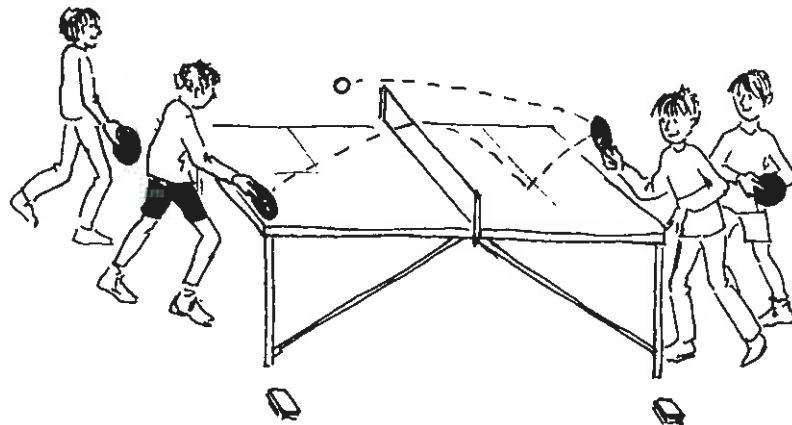
Det forudsættes før dette stævne, at eleverne tidligere har mødt de enkelte spil og beskæftiget sig med deres regler, herunder hvad der gør sig gældende ved doublespil. Men en hurtig glemselskurveknækkende repetition er måske alligevel på plads.



## At tælle point

Der spilles i de 3 spil fuldstændig efter de "internationale" regler, eller hvordan man nu er blevet enige om. Dog bør pointtællemåden synkroniseres. Bl.a. gøres det gældende i alle spil, at man godt kan score point, når modstanderen har serveren.

- Minitennispoint tælles som flg.: Eleverne skiftes til at serve en bold ad gangen, uanset hvad stillingen er, eller hvem der vandt den sidste bold. Serve-rækkefølgen bliver A1 - B1 - A2 - B2 - A1 osv. Der tælles "almindelige" point: 1-2-3-4-5.....når man vinder en bold. (Så væk med 15-0, 30-0). Der spilles stadig med reglen om andenserv, hvis den første mislykkes.
- Badminton ændrer tællemåde, fra at point kun kan scores, når man selv server, til at man kan score point på alle bolde. Som i rigtig badminton fortsætter en spiller med at serve, indtil bolden tabes.
- Bordtennis spilles med sædvanlige 5 server pr. spiller. Eller af hensyn til det forholdsvis beskedne pointtal der evt. skal nås; 3 server pr. spiller. Dit valg!



## Sådan roteres på banen

- Minitennis. A1 server første bold til B1. B1 server anden bold til A2. A2 server tredje bold til B2. B2 server fjerde bold til A1 osv. Har man et lige antal point, når man selv server, serves der fra højre side af egen bane. Har man et ulige antal point, server man fra venstre side af egen bane. I begge tilfælde diagonalt over på modstanderens banehalvdel.
- Badminton. Almindelige servereregler. A1 server til B1. Vinder A-parret bolden server A1 igen, denne gang til B2. Når bolden tabes server A2 skiftevis til B1 og B2, igen indtil den tabes. Efter at begge har serveret og tabt bolden går serveretten over til B1 og B2. Serverens placering er som i minitennis. Lige pointtal til højre. Ulige pointtal til venstre.
- Bordtennis. Almindelige servereregler. Bemærk, der serves i double altid fra bordets højre side over i modpartens diagonale felt. A1 server fem bolde til B1. Derefter server B1 fem gange til A2, A2 til B2, B2 til A1 osv. PS: Netruller i serveren er ombold hver gang.

## Stævnetumult

Det går naturligvis ikke hele tiden præcist op med hvilke spil "lykkens gudinde" nominerer, og de baner der er ledige.

I de tilfælde må man vælge, om man bare spiller der, hvor der er ledigt eller venter ved banerne.

## SLAGBOLDSTÆVNE

Det at vente, kender mange af os sikkert, som værende en del af en stævnekultur...om end med måde!

### Spillets gang

Møntlodtrækningen har på forhånd afgjort, hvem der server. "Spil"!

Der udspiller sig ofte en "drabelig" dyst om hvert eneste point; for går det til modstanderen er kampen måske forbi. Man kender jo ikke deres kort!

Når et par har erobret det antal point, som deres kort viser, kan jublen bryde løs. Kortet vises til modstanderne.

Vinderparret meddeler resultatet til læreren eller den administrerende elev i resultatboden.

### Gode råd

- Tillad først lodtrækning mellem parrene, når deres forrige kamp er færdig-afviklet.
- På de enkelte baner bør man have lov til at slå nogle bolde lidt frem og tilbage inden kampen starter.
- De "brugte" spillekort lægges efter kampene bagerst i kortbunken.
- Overvej placeringen af bordtennisborde og evt. baner, så boldens mulighed for at lande på de øvrige baner minimeres.
- Ha' ekstra bolde og slagredskaber i alle 3 kategorier.
- En skål "kom-igen-bolsjer" kan stå ved resultatboden. Kun de elever som "lykkens gudinde" ikke har hjulpet, eller elever, som har det svært, må tage et bolsje!

### Udviklingsideer

- Stævnet kan også afvikles som singlespil. Så bliver der naturligvis mere ventetid med 24 elever. Men har man op til 16 til 18, kan det sagtens gå.
- Man kan lade en af de nævnte discipliner gå ud og sætte en eller to hockey-baner op. Brug nogle bænke som baner.

<b>Pulje A</b> pointregnskab sejr = 2 point/nederlag = 0 point							Total (tælles vandret)
Parrenes navne	A1/A2	A3/A4	A5/A6	A7/A8	A9/A10	A11/A12	
A1/A2							
A3/A4							
A5/A6							
A7/A8							
A9/A10							
A11/A12							



