

# Befrier-bold

## Boldbasis og boldspil // 1.-2. klasse

### Aktivitet:

Et antal fangere med veste fanger ved berøring. Den fangede stiller sig med spredte ben og hænderne over hovedet. På gulvet ligger bolde spredt ud over det hele (cirka 1/3 af antallet af elever). Man befrier ved at samle en bold op og kaste den til en, der er fanget. Bolden skal gribes og afleveres tilbage til befrieren, før man er fri igen.

### Generelle tilpasninger:

- En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i legen ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Eleven kan være på et afgrænset område.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- Der kan laves særlige regler om, at berøring af bolden tæller som grebet.
- En kammerat kan hjælpe eleven i vanskeligheder med at kaste/gribe.

### Kognitive vanskeligheder:

- Eleven kan være fanger hele tiden.
- Lad eleven have sin egen bold i særlig farve.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bløde bolde i stærke farver.
- Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

# Jægerbold

## Boldbasis og boldspil // 1.-2. klasse

### Aktivitet:

En tredjedel af eleverne får en bold og bliver udnævnt til jægere. Jægerne er de eneste, der må røre boldene. Jægerne skal nu skyde de andre elever. Bliver man ramt, stiller man sig med spredte ben og armene over hovedet. Man kan befries ved, at en anden elev kravler igennem benene på én.

### Generelle tilpasninger:

- En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i legen ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Eleven kan være på et afgrænset område.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- En kammerat kan hjælpe eleven i vanskeligheder med at kaste.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Aftal en alternativ måde at befri på, for eksempel ved at løbe rundt om kørestolen. Inddrag eleverne, de er altid fyldt med gode idéer.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bløde bolde i stærke farver.
- Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

# Sparke og dribble

## Boldbasis og boldspil // 1.-2. klasse

### Aktivitet:

Lav en aktivitetsbane med kegler. Eleverne løber rundt med hver deres bold og øver sparke- og dribleteknik. Eleverne kan øve sig i præcision eller i at dribble mellem kegler. De kan også vælge at bruge keglene som små mål.

### Generelle tilpasninger:

- En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i legen ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Eleven kan være på et afgrænset område.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Brug kørestolen til at trille bolden i mål eller hen for at ramme keglene.
- Brug et nedløbsrør eller en rampe til at trille bolden fra kørestolen.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bløde bolde i stærke farver.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

# Stanto

## Boldbasis og boldspil // 1.-2. klasse

### Aktivitet:

Eleverne går sammen i grupper af 5-8 elever. En af eleverne i gruppen kaster bolden i vejret, idet han råber navnet på den, der skal gribe. Når griberen får fat i bolden, råber vedkommende "STANTO", og de øvrige elever stopper. Griberen må nu tage tre skridt og så forsøge at ramme en af de andre med bolden. Eleven, der bliver ramt/forsøgt ramt, skal nu kaste.

### Generelle tilpasninger:

- Aftal en fast afstand i stedet for tre skridt.
- Arbejd i makkerpar.
- En voksen eller en kammerat kan vise eleven rundt i legen ved at løbe ved siden af eleven og eventuelt holde vedkommende i hånden, eller ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- Der kan laves særlige regler om, at berøring af bolden tæller som grebet.
- En kammerat kan hjælpe eleven i vanskeligheder med at kaste/gribe.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bløde bolde i stærke farver.
- Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

# Trebold

## Boldbasis og boldspil // 1.-2. klasse

### Aktivitet

Eleverne går sammen tre og tre. To elever stiller sig over for hinanden, mens den tredje stiller sig i midten. Det gælder nu om at ramme personen i midten. Denne skal forsøge at undgå at blive ramt uden at flytte fødderne. Bliver eleven i midten ramt, bytter vedkommende plads med den, der kastede bolden.

### Generelle tilpasninger:

- Eleven skal rammes 5 gange, før der byttes plads.
- En voksen eller en kammerat kan guide eleven i legen ved at være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.
- En kammerat kan hjælpe eleven i vanskeligheder med at kaste/gribe.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bløde bolde i stærke farver.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter