

# Bagger- og fingerkast

## Boldbasis og boldspil // 3.-5. klasse

### Aktivitet:

Læreren viser de to kasteformer (bagger- og fingerkast). Eleverne skal kaste og gribe med begge hænder (bagger-kast) eller over hovedet (finger-kast). Eleverne tæller rigtige kast/grib og begynder derefter at kaste til hinanden over nettet.

### Generelle tilpasninger:

- Eleverne kan spille med en ballon eller en større og lettere bold for at tage farten af, så der bliver længere tid til at reagere.
- Nogle elever kan have brug for en fast makker.
- Nogle elever kan have brug for at have en fast plads i hallen.
- Eleven kan placeres på en yderbane i hallen, da det skaber mindre forvirring.
- En voksen eller en kammerat kan være med i legen. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.

### Synsvanskeligheder:

- Brug bolde i klare og stærke farver.
- Benyt motorisk eller taktil instruktion af kasteteknikkerne.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

# Kaste- og gribeøvelser

## Boldbasis og boldspil // 3.-5. klasse

### Aktivitet:

Eleverne skal kaste til hinanden med fokus på at aflevere og gribe med begge hænder. Læreren viser teknikken. Eleverne kan eventuelt tælle, hvor mange afleveringer de kan nå uden at tabe bolden.

### Spil "smørklat"

Eleverne går sammen tre og tre. To af eleverne stiller sig overfor hinanden og kaster bolden til hinanden. Den tredje elev står i midten og forsøger at få fat i bolden. Lykkes det, bytter han plads med den elev, der kastede bolden.

### Generelle tilpasninger:

- En voksen eller en kammerat kan 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.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- En kurv bindes fast på kørestolen. Det gælder så om at ramme kurven (smørklatten), når eleven er i midten.
- En makker kan hjælpe med at kaste.

### Synsvanskeligheder:

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

Kilde: *Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*

# Kidsvolley

## Boldbasis og boldspil // 3.-5. klasse

### Aktivitet:

Læreren viser og fortæller om kidsvolley level 0 - 1. Eleverne spiller på en badmintonbane fire og fire sammen (eller det antal, der passer).

Se reglerne for kidsvolley på: [kidsvolley.net](http://kidsvolley.net)

### Generelle tilpasninger:

- Det er okay at lade bolden ramme jorden på trods af reglerne i level 0 og 1.
- Bolden skal blot ramme armen eller hånden, for at det tæller som grebet.
- Eleven kan blive på samme felt, når de andre elever bytter plads.
- Eleven kan aflevere bolden til en makker ved siden af sig, der så kaster bolden over nettet.
- Sænk nettet.
- Eleven kan have flere "liv" end øvrige elever, før vedkommende er ude.
- En voksen eller en kammerat kan være med i legen ved siden af eleven og evt. hjælpe eleven i vanskeligheder med at kaste/gribe. Det giver tryghed og viser eleven, hvordan man skal gøre.
- Boldens materiale, størrelse, svævefase og vægt kan varieres efter elevens formåen.

### Synsvanskeligheder:

- Råb elevens navn, før der skydes til vedkommende.
- Brug bløde bolde i stærke farver.
- Sørg for, at banen er tydeligt afgrænset.

*Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*

# Ståtrold med befrierbold

## Boldbasis og boldspil // 3.-5. klasse

### Aktivitet:

Eleverne leger en variant af fangelegen ståtrold, som passer til boldtemaet. Spred bolde rundt på gulvet i hallen svarende til cirka en tredjedel af antallet af elever. Alle elever kan skyde hinanden, og når man bliver ramt, stiller man sig med spredte ben. Eleverne kan befri en kammerat ved at finde en bold på gulvet og kaste den til den "døde", som kaster tilbage og dermed er befriet. Bolden lægges på gulvet igen.

### Generelle tilpasninger:

- En voksen eller en kammerat kan 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.

### Kognitive vanskeligheder:

- Eleven kan have sin egen bold, som ikke deles med andre.
- Eleven kan være fanger under hele legen.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Eleven får en makker, der kan hjælpe med at samle boldene op.
- Man befrier ved at løbe rundt om eleven i stedet for at kaste.

### Synsvanskeligheder:

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

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter