

Evighedsstafet

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Deltagerne deles i mindst to hold. Lav en kreds med cirka otte kegler, afhængig af antal elever pr. hold.

Holdene fordeler sig rundt ved keglerne, så der står én fra hvert hold ved hver kegle. Der skal dog stå to elever fra hvert hold ved den kegle, hvor aktiviteten starter. Første deltager løber frem til næste kegle, hvor depechen afleveres til den ventende holdkammerat, som løber videre til kegle nummer tre. Her afleveres depechen igen og så videre. Sådan fortsættes der i et antal runder eller en fastsat tid.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Er holdene for ulige, kan man justere længden af banen mellem intervallerne, for eksempel med en anden farve kegler. Nogle elever kommer så til at løbe noget længere end andre.

Synsvanskeligheder:

- Der kan være elever, der har brug for en løbemakker. De kan eventuelt bruge en løbepind/-snor, som de begge holder i.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Kaste langt

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Der opstilles en bane med opmålinger af hver fem-ti meter. Det er en god idé at sætte et jordspyd eller en kegle hver femte meter, så det er nemt at se på afstand, hvor langt eleverne kaster.

Lad eleverne hjælpe hinanden med at forbedre kasteteknikken ved for eksempel at give gode råd og måle afstanden.

Generelle tilpasninger:

- Anvend forskellige typer af bolde.
- Brug en teamlauncher.
- Eleverne kæmper mod sig selv om at kaste længere.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Kaste præcist – Isvaffel

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne øver sig to og to med en kegle og en tennisbold.

En elev holder keglen omvendt, så den ligner en isvaffel. Den anden elev kaster en tennisbold, der skal lande i "isvafflen". Afstanden kan varieres.

Generelle tilpasninger:

- Eleverne kæmper mod sig selv om at kaste længere.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Skyde præcist med en armbrøst.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Kryds-og-bolle-stafet

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne deles i to hold. Opstil en spilleplade bestående af ni kegler, som stilles op tre gange tre. Der skal være en løbebane på 30-50 meter fra startstedet til spillepladen. Det gælder for holdene om at få tre på stribe ved at placere overtrækstrøjer på keglene.

De tre første løbere på hvert hold står klar med en overtrækstrøje i hånden (forskellige farver til hvert hold). Første mand på hvert hold løber ned og lægger en overtrækstrøje på en kegle (max én trøje per kegle). Når de kommer tilbage til rækken, løber næste mand på hvert hold ned til spillepladen med en overtrækstrøje, som de lægger på to nye kegler. Når de er tilbage, løber tredje mand afsted og placerer igen en trøje.

Når de tre trøjer pr. hold er sat i spil, har de efterfølgende løbere ikke en trøje med. De løber i stedet hen til spillepladen, hvor de må flytte en af holdets trøjer til en mere fordelagtig kegle. Når et af holdene har fået tre på stribe, har de vundet.

Generelle tilpasninger:

- Lav forskellige længder på løbebanerne, så alle har en fair chance for at nå hen og lægge en trøje.

Kognitive vanskeligheder:

- Det kan være en god idé med en hjælper eller en udpeget strateg, der kan overskue pladen og forudbestemme, hvor man skal kaste trøjen.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Marker banen med sjippetove i stedet for kegler, så kørestole kan køre henover.

Synsvanskeligheder:

- Vis på brætspil, hvad der foregår på banen. Lad eleven bestemme næste træk, når det er hans/hendes tur.
- Hav en makker til at løbe hen til banen med.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Løbebane

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Opsæt en løbebane og løb på tid. Eleverne kan hjælpe hinanden med at tage tid.

Generelle tilpasninger:

- Lav forskellige afstande og lav eventuelt forhindringer undervejs.
- Der kan være en løbebane, der er kortere, eller som har streger i siden, der ikke må røres.
- Nogle elever kan have brug for en løbemaker.
- Lad eleverne kæmpe mod sig selv om at forbedre deres tid.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Løb kan også foregå på en race-runner eller cykel.

Synsvanskeligheder:

- Eleverne kan løbe to og to.
- Makkerpar kan eventuelt holde en løbepind/ -snor imellem sig for at skabe et godt flow.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Springbane

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Opsæt en springbane med ringe, bænke, sjippetov med mere, som eleverne skal hoppe over. Den kan eventuelt være ved siden af en springgrav.

Det er vigtigt at instruere eleverne i, at der er nogle steder på banen, der skal hoppes med samlede ben, andre steder med skridt, mens de til sidst skal sammensættes til tre-spring.

Generelle tilpasninger:

- Det skal give mening at lave aktiviteten. Alle skal ikke nødvendigvis lave det hele.
- Forsøg at opsætte forskellige niveauer til at udføre de forskellige hop.

Bevægelsesvanskeligheder:

- På springbanen, hvor det gælder om at øve sig i at springe/skabe en afstand, kan aktiviteten være noget andet, der skaber en afstand. Det kan være at trille en bold til et bestemt område, skubbe noget frem til et felt eller selv at komme frem til et felt igennem eller uden om en forhindring.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter