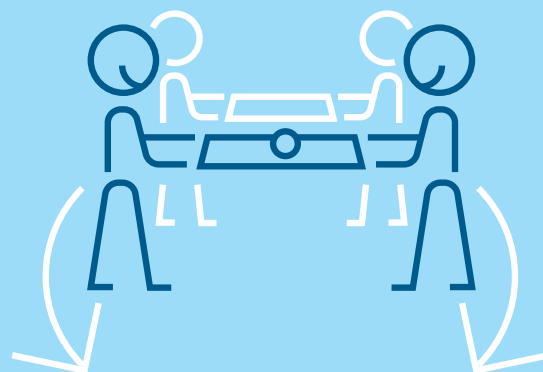
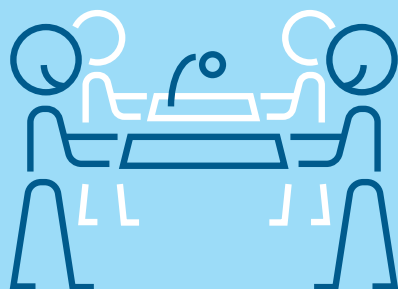


Stafet med viskestykke og bold

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Holdene stiller op bag ved startlinjen, således at man står to og to over for hinanden på række.
- To og to deler et viskestykke, som begge parter tager fat i.
- Kast bolden fra det bagerste makkerpars viskestykke til det forreste pars viskestykke, herefter løber bageste par op foran det forreste, som kaster bolden ned til bageste par. Dette gentages.
- Placér en kegle 10-15 meter fra startlinjen, som holdet skal runde, hvorefter de skal tilbage igen til startlinjen på samme vis.
- Øv først uden kognitive opgaver, så øvelsen læres.
- Tilføj en kognitiv opgave, fx ved at sige månederne bagfra (december, november osv.), når bolden kastes.
- Når alle månederne er sagt, starter holdet forfra, indtil holdet er tilbage på startlinjen.

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



REDSKABER

- 1 viskestykke pr. to deltagere.
- 1 bold pr. hold.
- 1 startmarkering pr. hold, fx sjippetov.
- 1 kegle/stol pr. hold til runding.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør, seks til flere deltagere.
- Gerne to instruktører og to hold á minimum seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at tage tid.
- Udfordrer kognitivt fx sig 7- tabellen forfra og bagfra.

Lettere:

- Sæt tempoet ned, fx kun gå.
- I stedet for at bageste par kaster til forreste par, kan de kaste til næste i rækken. Bageste par løber stadigvæk op foran.
- Uden kognitiv opgave.

