

UGENS ØVELSER

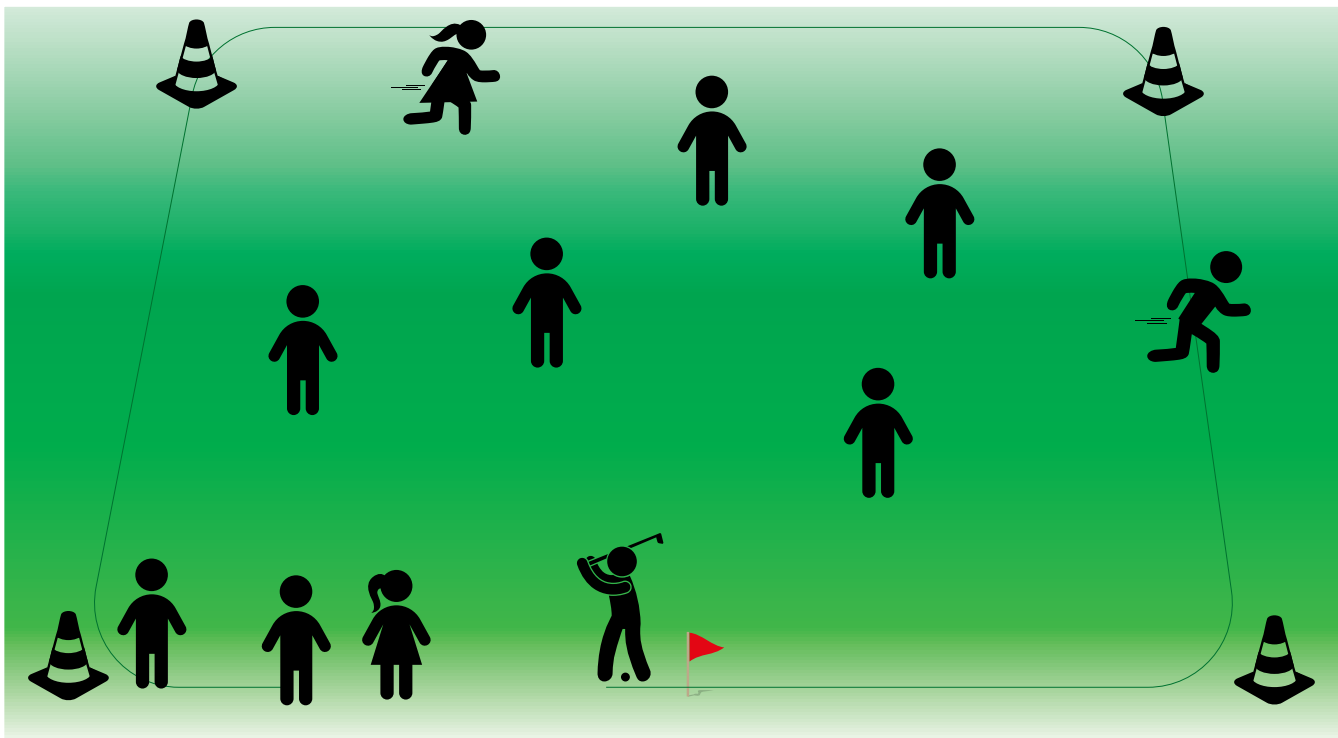


Trin 1

| | ØVELSER | |
|---|--|--|
| 1 | SNAGrundbold Videolink Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag | |
| 2 | Troldetennis Videolink Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længde- kontrol, konkurrence | |
| 3 | Jeg melder krig mod Videolink Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, kon- kurrence, taktik | |
| 4 | Svømmepølen Videolink Fokus: Putt, længdekontrol, konkurren- ce, fysiske øvelser | |
| 5 | Løvens lugtesans Videolink Fokus: Opvarmning, styrke, konkurrence | |

SNAGrundbold

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern.

Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid.

Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber stop,

er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil med flere bolde = øge intensiteten

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

5 kegler

Jern og bolde:

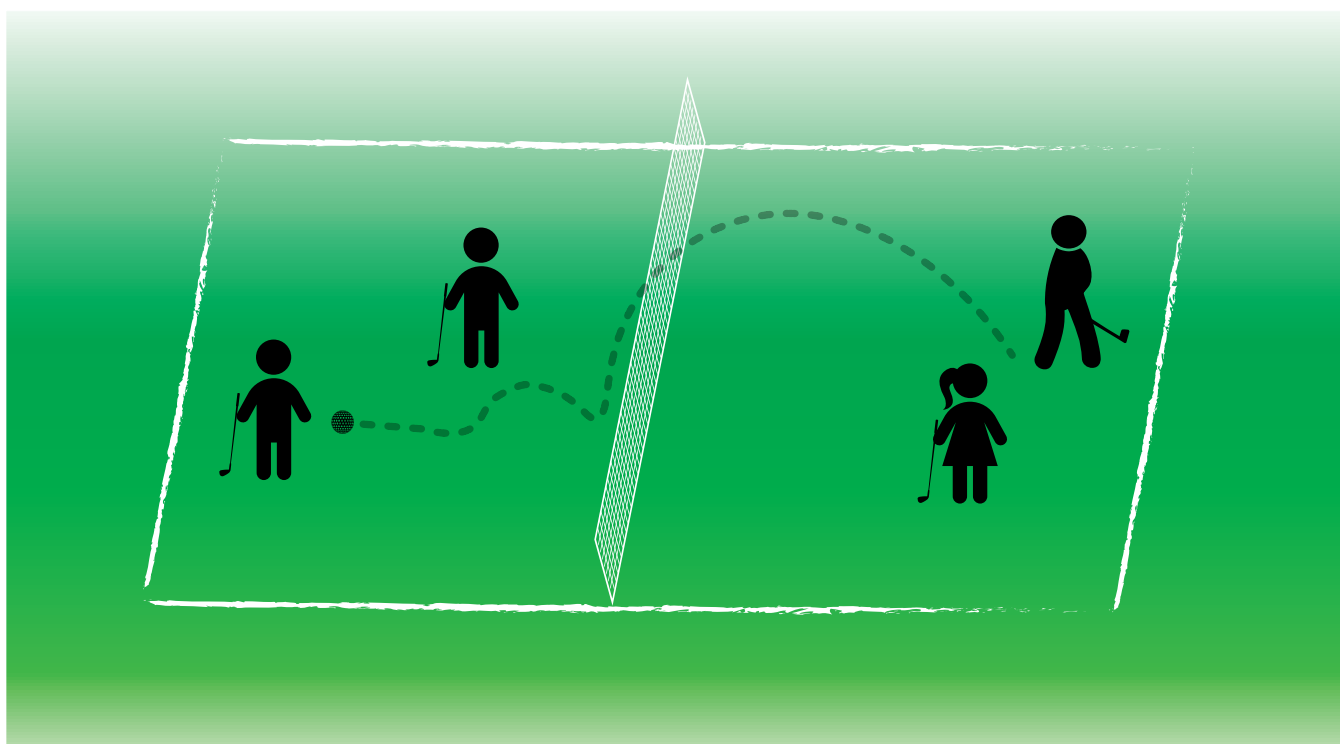
SNAGjern og en tennisbold

Antal:

Hold

Troldetennis

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt et "net" op, gerne med mulighed for både at spille over og under. Spray herefter en firkant rundt om, så der markeres en tennisbane. Der er 1-2 spillere på hver side af nettet. Nu gælder det om at slå bolden ind over "nettet" og få den til at lande i feltet på den anden side.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil double hvor man skiftes til at slå,
- hvis nogle børn ikke kan lykkes, kan de prøve at slå under "nettet" i stedet
- ændre størrelsen på banen
- spil mod hinanden som egentlig tennis. I starten kan bolden placeres på midten hver gang og en spiller/hold får point, når den anden ikke lykkes med at slå bolden tilbage. Skal det være lidt sværere, kan bolden spilles som den ligger
- ændre måden hvorpå man belønnes/straffes. F.eks. skal man lave ti sprællemænd hver gang man misser.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Net, spray

Jern og bolde:

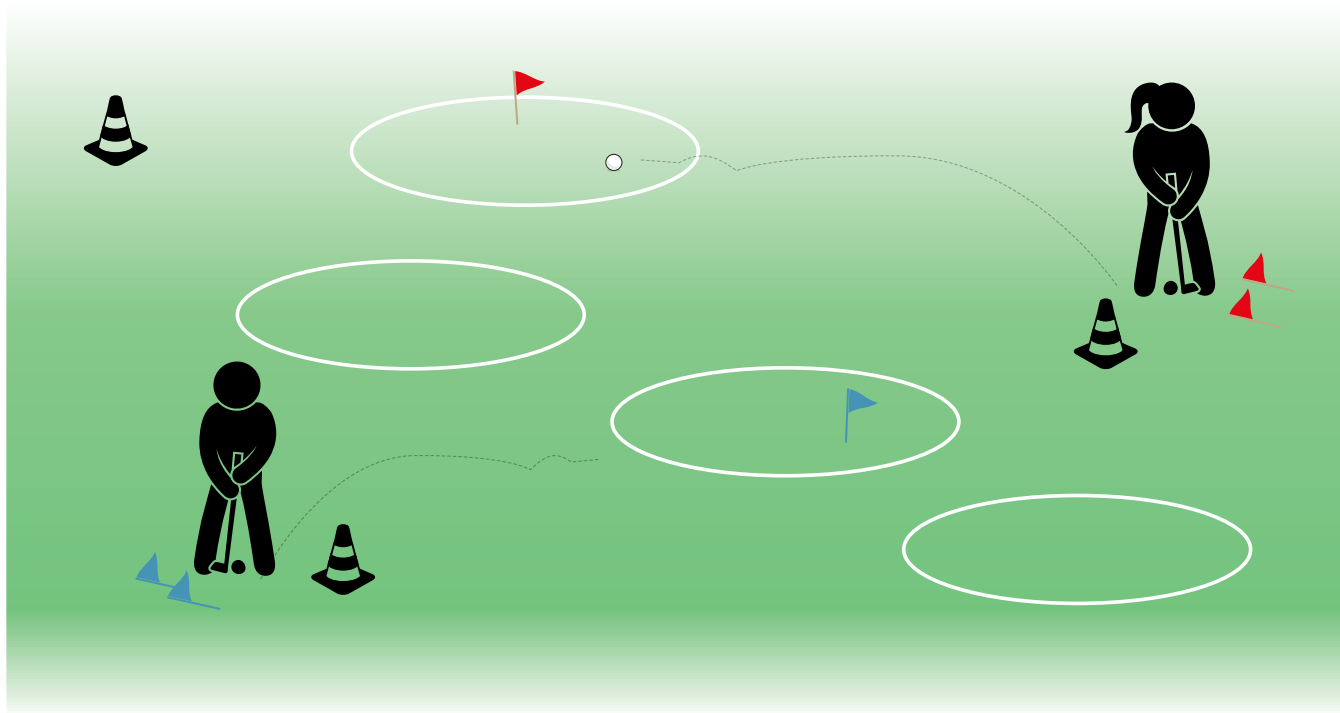
Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

Jeg melder krig mod

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

En kegle placeres et sted på green, tæt på greenkanten. Hver spiller vælger 3 ens flag/genstande. Der placeres ringe tilfældige steder på green. Ringene indikerer landene. Der puttes nu med én bold ad gangen mod et land. Rammes landet lægger man sin genstand i ringen. Rammer man landet med alle 3 bolde, ejer man landet. Når alle lande/ringene er lukket, kan man melde krig mod de andre. Derefter gælder det om at ramme de andre lande man ikke selv har lukket med sine bolde. Rammer man igen et land, så der ligger 3 bolde i landet, overtager man landet. Brug flag eller andre genstande til at signalere hvem, der ejer hvilke lande.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Små flag med lande eller lignende genstande, tynd snor eller spray

Jern og bolde:

Golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

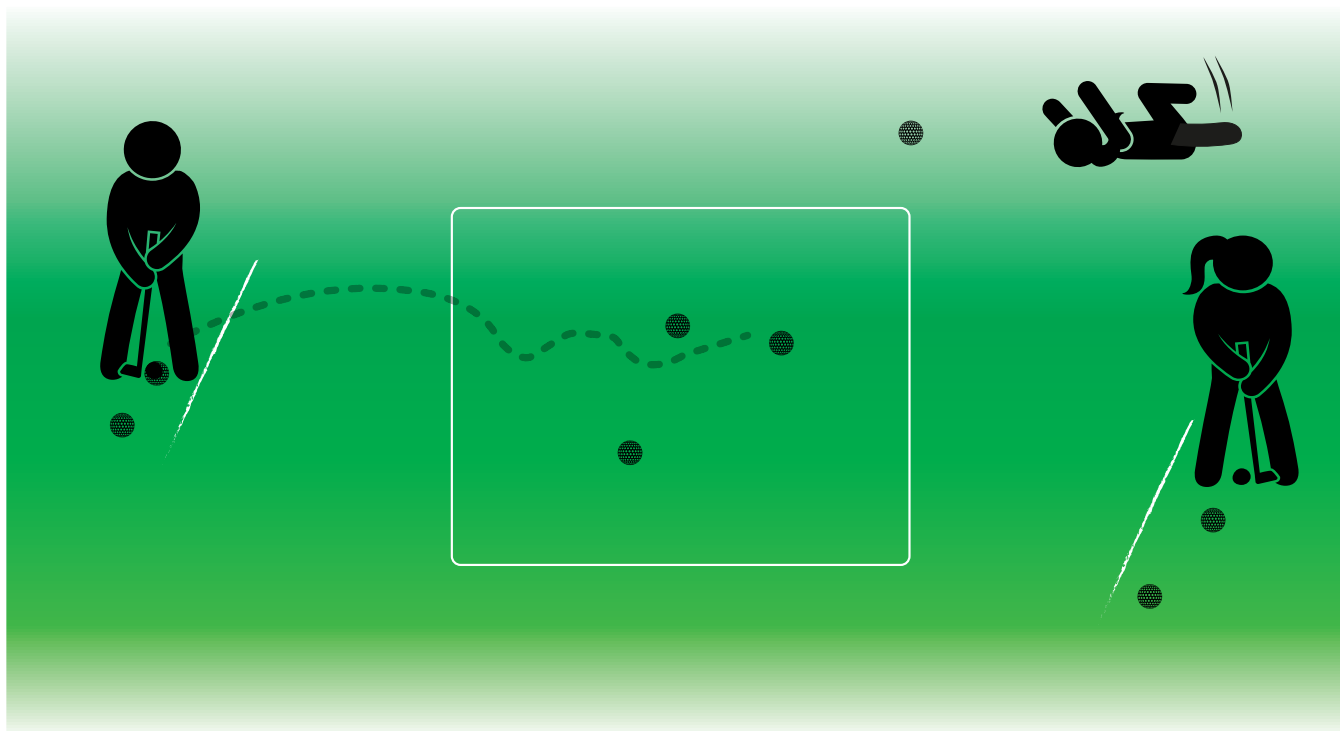
2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på landene
- ændre afstanden til landene
- spil som landshold
- lav lande ift antal spillere

Svømmepølen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav en svømmepøl af den tynde snor. Denne laves med 4 tees bundet til snoren. Tryk tees i græsset. Hver spiller/hold starter ca. 2-4 meter fra svømmepølen (gerne en spiller/hold på hver side). Markér evt. startstedet med en spraystreg man skal stå bag. Hver spiller har 5 bolde. Nu gælder det om at slå alle 5 bolde først ind i svømmepølen. Hvis bolden ikke kommer ind i svømmepølen, skal spilleren lave 5 hvalplask (lig på på ryggen og "cykel" med benene) herefter henter spilleren bolden, skifter side og prøver igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor

Jern og bolde:

En putter pr. spiller og 10 bolde

Antal:

2-6 spillere

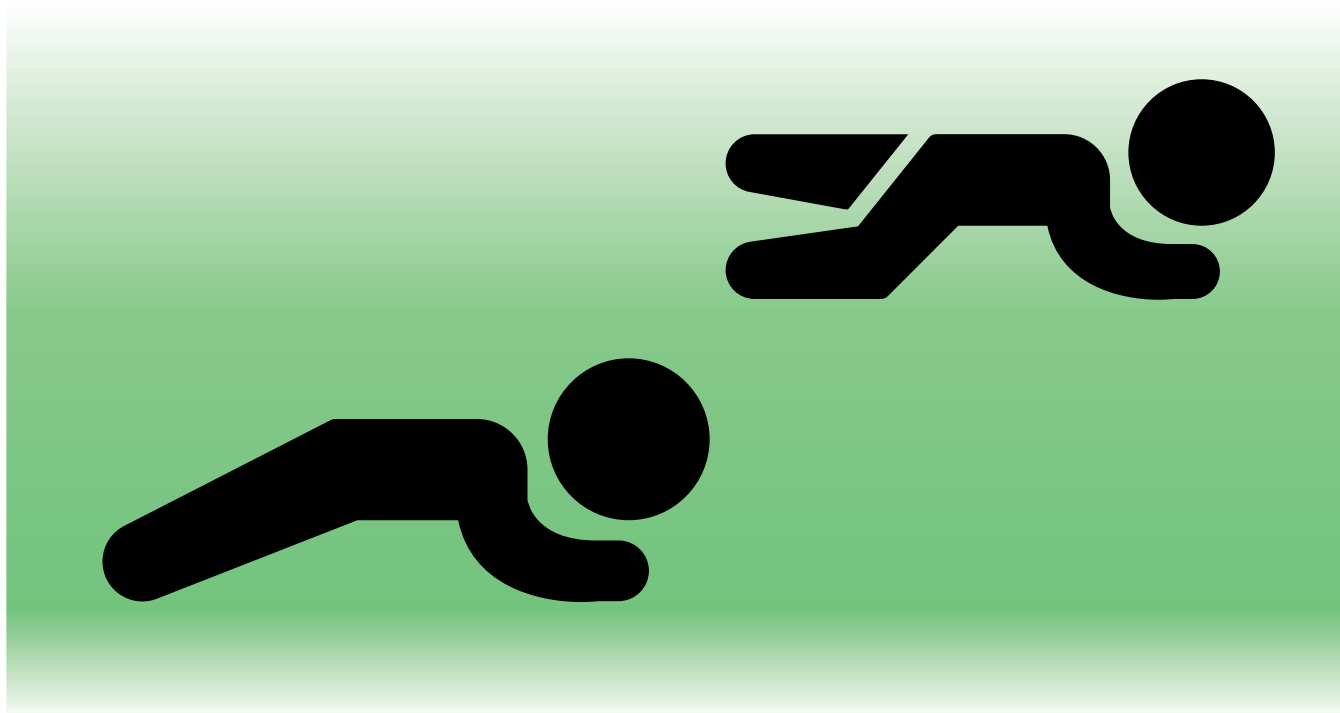
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på svømmepølen,
- ændre afstanden til svømmepølen
- flyt pølen så hældningen ændres
- ændre øvelsen der laves når bolden ikke lander i svømmepølen
- kan spilles som hold
- kan indgå i en stafet



Løvens lugtesans

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Løverne har fået færden af jer. Lig derfor helt stille i planken i 30 sek.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen på knæene
- lav sidelæns planke
- løft den ene arm
- løft det ene ben
- lav øvelsen i armstræksposition