

VINTER ØVELSER



	ØVELSER
1	Stikbold Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, sammenhold, konkurrence  Se video 
2	5-4-3-2-1 kast Fokus: Bevægelse, afstandsbedømmelse, konkurrence 
3	Tombolaen indspil Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, konkurrence, motorik og fysiske øvelser  Se video 
4	Puttekroket Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence 
5	Hønen eller ægget Fokus: Opvarmning, konkurrence, samarbejde, sammenhold, løb  Se video 

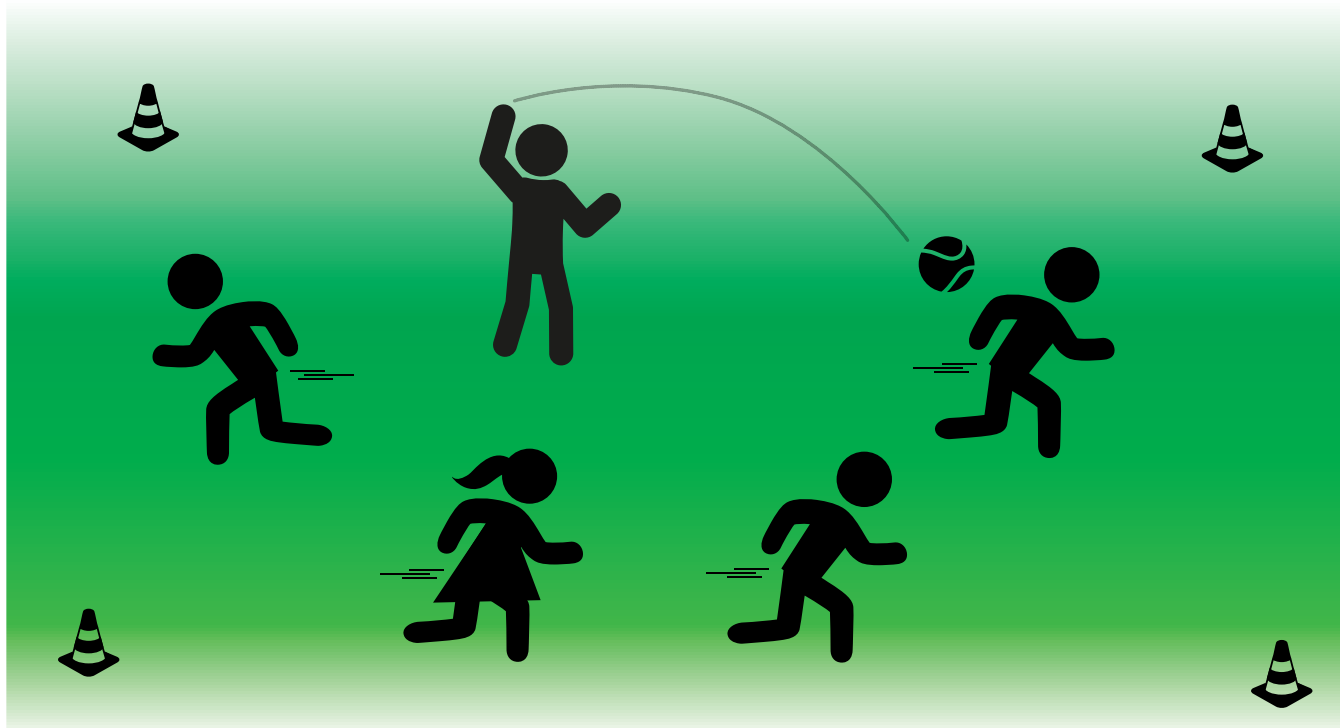
VINTER ØVELSER



Stikbold



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Et område på x antal kvadratmeter markeres med kegler. Børnene samles i området. Bolden kastes op i luften. Når bolden har ramt jorden må bolden tages.

Det gælder om at ramme de andre børn. Børnene må ikke løbe ud af det markerede område.

Bliver man ramt står man stille. Man bliver levende ved at få fat i bolden eller hvis vedkommende der skød en selv bliver ramt eller et andet barn kravler gennem benene.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler og en blød bold

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

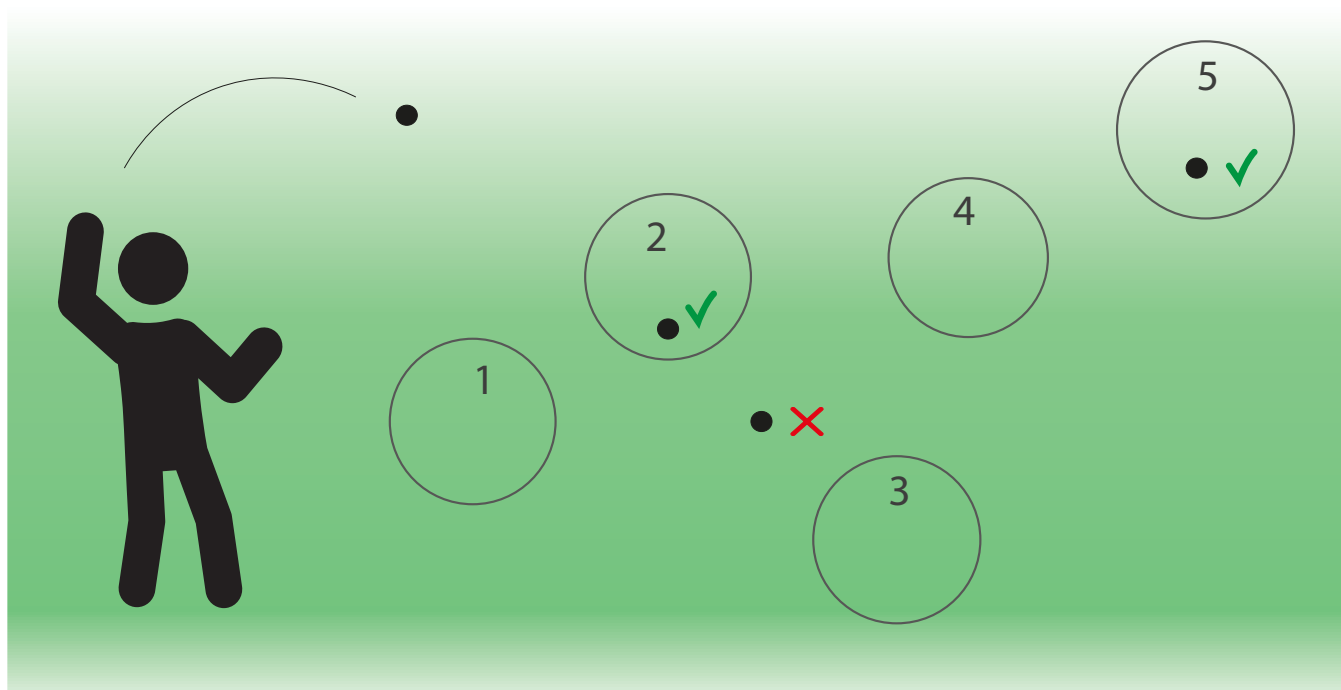
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med flere bolde
- man er levende, når man udført en motorisk øvelse

VINTER ØVELSER



5-4-3-2-1 kast



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 områder som alle kan nås i forbindelse med et kast. Fordel områder og giv dem alle et pointtal mellem 1-5. Området tættest på giver 1 point og området længst væk giver 5 point.

Det gælder om at få ramt alle 5 områder. Når alle områder er ramt kan øvelsen laves igen evt. med spark.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Bolde og kegler eller anden markering

Jern og bolde:

Bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

Kan også udføres som spark, tril, baglæns kast.

Lav en bestemt rækkefølge områderne skal rammes i.

Lav øvelsen i hold eller som makkerpar

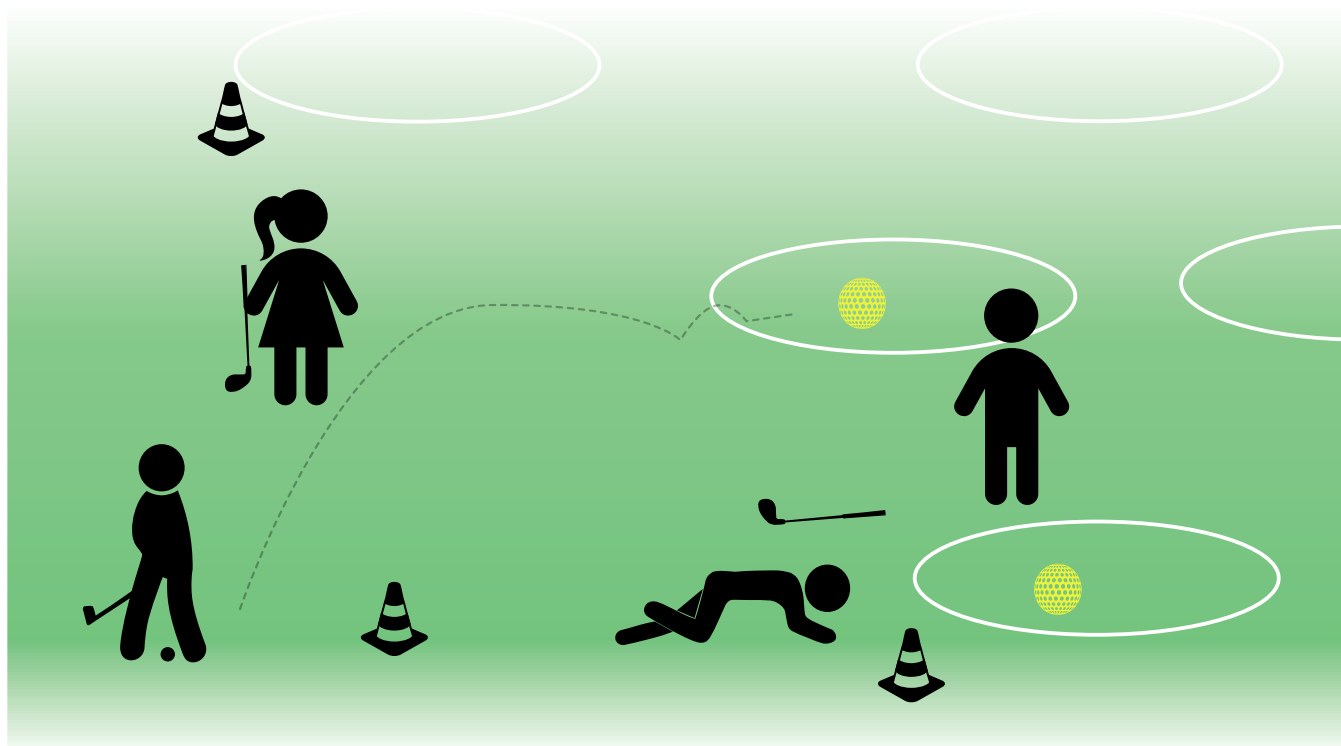
VINTER ØVELSER



Tombolaen indspil



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 felter af hulahopringe, snor eller spande. Spillerne deles i par af to. Der skiftes til at slå mod felterne efter eget valg. Hvert felt indeholder en gevinst i form af en motorisk øvelse.

Når et felt rammes laves øvelsen som er knyttet til feltet. Eks. Sprællemænd, mavøjninger, englehop, løb etc. Tombolaen kører indtil alle felter er ramt og øvelserne er lavet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe, snor eller spande

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller/hold

Antal:

2-10 spillere

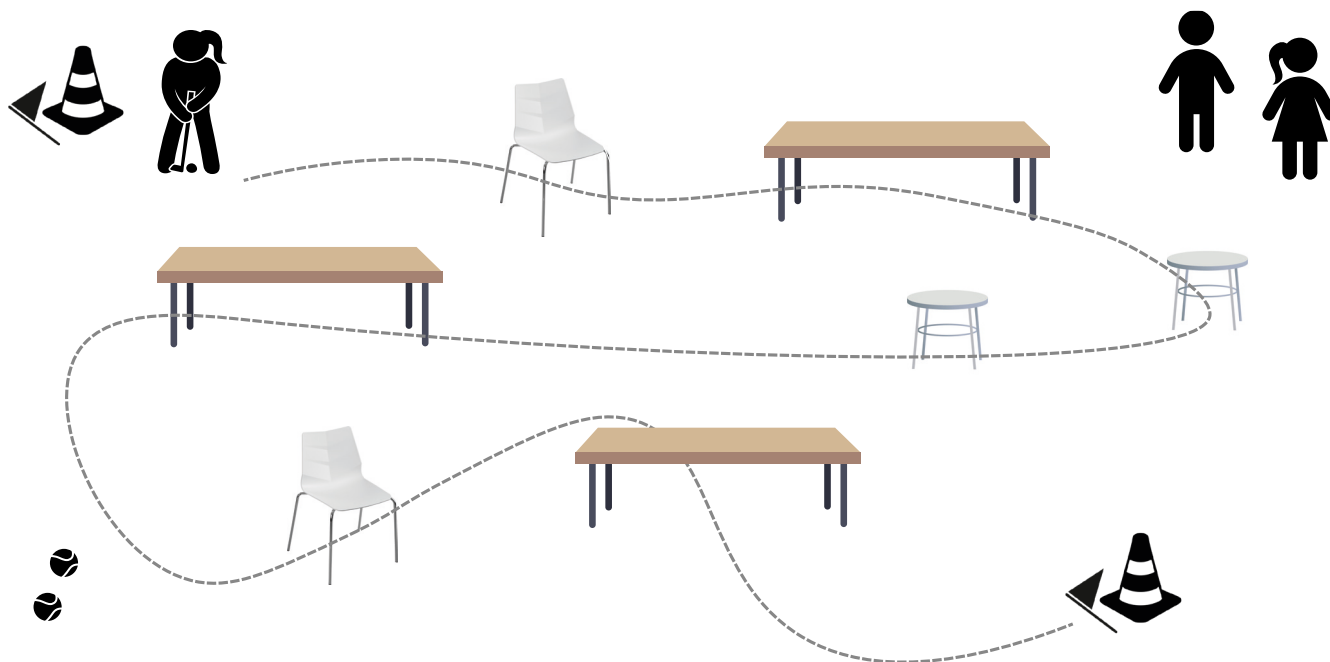
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på felterne
- ændre afstanden til felterne
- ændre gevinsten
- spil i hold
- lav som stafet
- alle laver øvelsen, når et felt rammes

VINTER ØVELSER



Puttekroket



LAD OS KOMME I GANG

Find et passende lokale i klubhuset og lav en bane af stole, borde og lignende. Sæt en bane op som vist på tegningen. Spillet startes fra startpælen hvorefter det gælder om at slå sin bold igennem banens "buer", nå til og ramme endepælen, for derefter at slå bolden gennem buerne på vej tilbage til startpælen. Når startpælen rammes igen er banen klar.

Alle slag tælles og man får et ekstra slag når man rammer gennem en bue. Spil evt. med at man må "krokere" andre bolde, hvis de rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Borde, stole, taburetter

Jern og bolde:

Tennisbolde, hockeybolde, golfbolde og puttere

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- skift bold, lav banen sværere
- lav banen nemmere
- spil i hold
- spil med bind for øjnene og lad makkeren guide

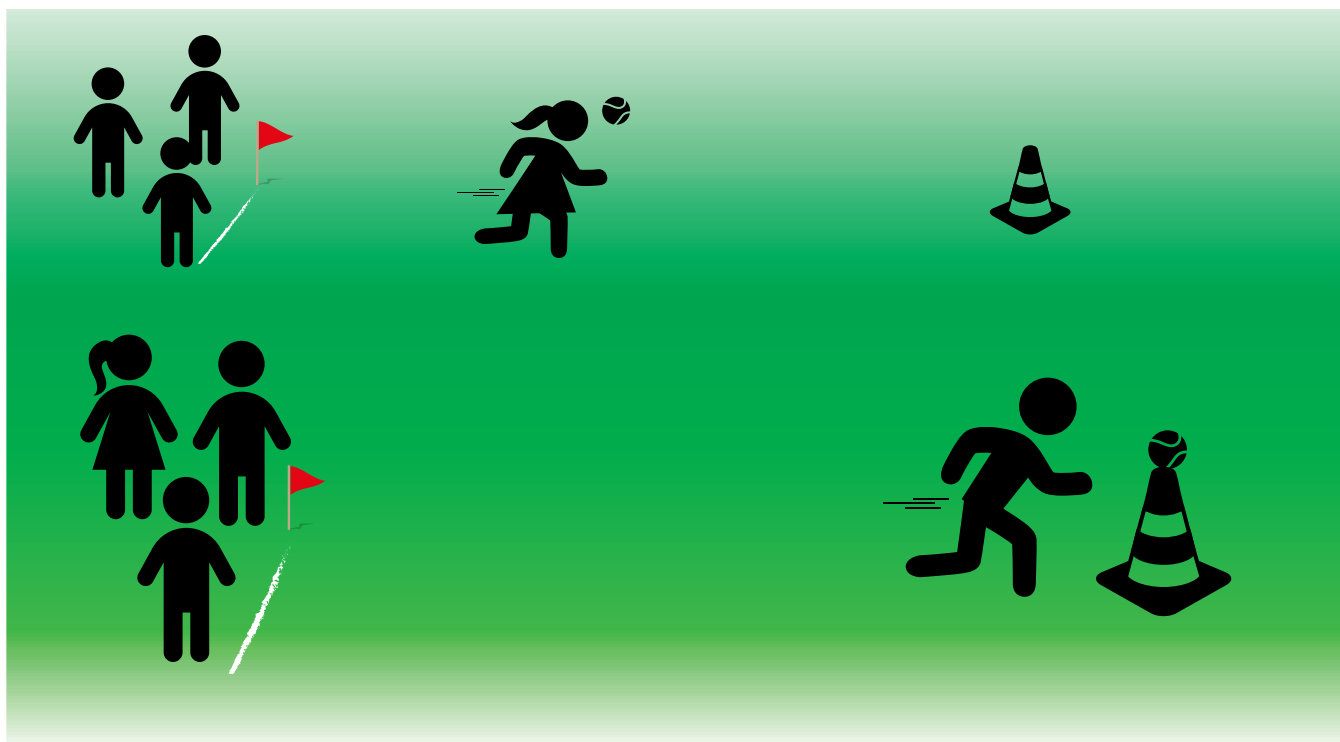
VINTER ØVELSER



Hønen eller ægget



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del spillerne i to hold. Begge hold står bag hver deres linje. Ca. 20 meter ude står en kegle. Første spiller løber nu ud med tennisbolden og placerer den på keglens top. Spilleren løber tilbage og giver næste spiller i rækken en high five. Denne spiller løber nu ud og henter bolden på keglens top og tager den med retur til den næste i rækken. Sådan fortsætter stafetten indtil alle har løbet 3 gange hver.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler og en tennisbold pr. hold

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstand til keglene
- løb baglæns
- spil på tid
- hvem kommer længst?