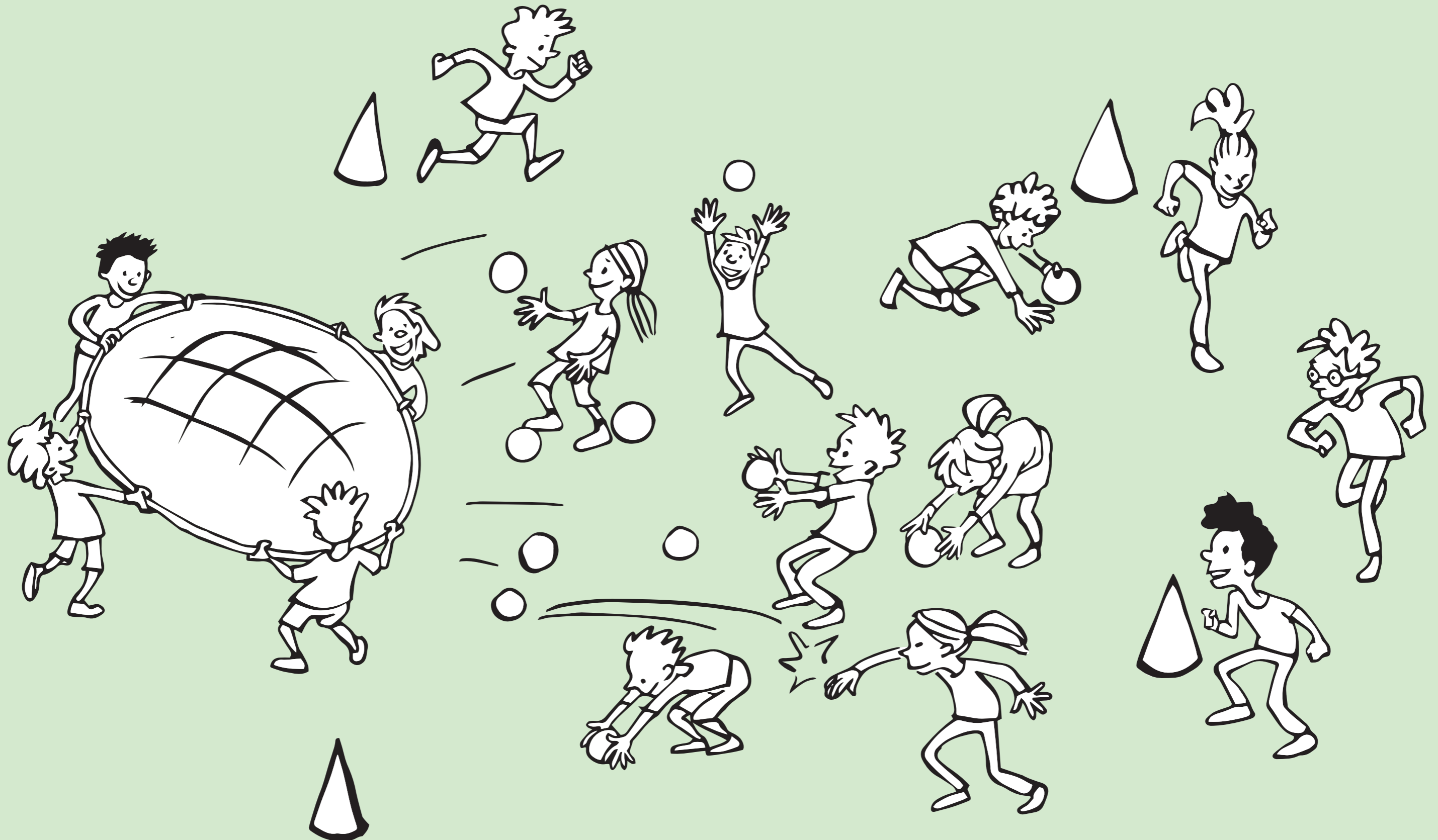


"Kom FRIT frem!"

# Alternativ rundbold



# Alternativ rundbold

En leg med fokus på styrke, stabilitet, øje-hånd koordination, hæmning af impulser samt arbejdshukommelse



Derfor leger vi  
— en kropslig tilgang til  
skoleparathed

## Praktisk

Denne leg kræver god plads. En gymnastiksal eller en boldbane vil være at foretrække.

## Udstyr

En masse bolde  
Et lagen eller en faldskærm  
4 kegler til at markere banen

## Aktivitetsbeskrivelse

Denne leg er en forsimplet udgave af klassikeren **"rundbold"**. I denne leg øver børnene sig i at kaste, at få pulsen op, at samarbejde og i at håndtere konkurrenceelementet i legen.

Der laves en rundboldbane med fire baser. Deltagerne bliver delt i to hold – et **"indehold"** og et **"udehold"**.

**"Udeholdet"** står i marken.

**"Indeholdet"** står inde og kaster en masse bolde ud i marken. Evt. ved hjælp af en faldskærm eller et lagen. Se illustration.

Indeholdets deltagere forsøger nu at nå så mange gange rundt om banen som muligt indtil, der bliver meldt "stop".

**"STOP"** er, når udeholdet har lagt alle boldene "ind" igen. Dvs. når alle bolde igen ligger på faldskærmet/lagnet, eller i et afmærket område.

Herefter bytter holdene.

## Voksenrolle

Den voksne instruerer aktiviteten gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne hepper på dem, der løber samtidig med, at han/hun er opmærksom på, at alle bolde bliver samlet, inden der råbes "stop".

## Forslag til justeringer

(Op) Forhindringer mellem baserne. F.eks. tæppefliser, et felt hvor man skal kravle, hinke, hoppe eller lignende, en bænk man skal over osv.

(Ned) "Indeholdet" kaster eller triller alle bolde ud i stedet for at bruge en faldskærm eller lagen.

(Ned) Brug aviskugler i stedet for bolde.

(Op) For at øge konkurrenceelementet kan der indføres point til **"indeholdet"**. Ét point for hver base, der passerer eller ét point for hver runde hver enkelt deltager når at løbe, inden der råbes "stop".