

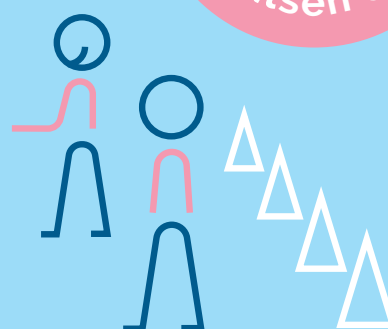
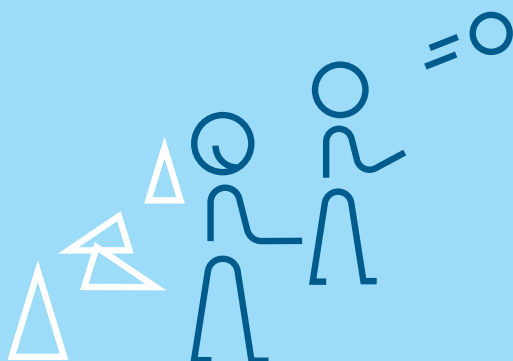
Keglebold

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Placér fem kegler på hvert holds baglinje. Baglinjen skal flugte med bagvæggen i rummet således, at man ikke kan bevæge sig bag keglerne.
- Scor ved at vælte/ramme en kegle med bolden på modstanderens mållinje (baglinje) og flytte den til sin egen mållinje (baglinje).
- Efter scoring får det andet hold bolden.
- Et hold vinder ved at erobre alle modstanderholdets

kegler, eller ved at have flest kegler, når tiden er gået.

- Alle på holdet skal røre bolden inden scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold (fx bade- eller skumbold).
- 10 kegler.
- 2 sæt veste.
- Papir til evt. kognitiv opgave.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op og løb med bolden.
- Markér linje, fx 1 m. fra baglinjen, hvor man ikke må gå tættere på, når man skyder efter keglerne.
- Større bane.
- Der kan evt. være en kognitiv opgave under hver kegle. Opgaven skal løses, inden holdet kan vinde. Fx bogstaver der skal samles til et ord eller sættes i alfabetisk orden, en bestemt talorden/ tabel.

Lettere:

- Sæt tempoet ned, fx kun gå.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Hav en fast makker at kaste til.
- Mindre bane.