



KANONBALL

En populær fysak-aktivitet som er enkel å organisere og samtidig skaper stor aktivitet, blant annet fordi den ikke krever spesielle ferdigheter.

► UTSTYR:

Kjegler eller benker til avgrensing
Ball (gjerne myk)

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Kanonball er en populær Fysak-aktivitet som er enkel å organisere og samtidig skaper stor aktivitet. Denne aktiviteten gjennomføres enkelt på et avgrenset område, inne eller ute.

Klassen deles i to lag. Hvert lag velger en konge/ dronning som står på motsatt banehalvdel bak en strek.

Det er om å gjøre for lagene å treffe så mange motspillere som mulig.

De som blir truffet av ballen eller kaster en "pool", blir død/ tatt. Man skyter seg fri ved å treffe en motstander.

Når alle på laget er skutt, kommer kongen/ dronninga ut på banen. Denne har tre liv.

Dersom en spiller på laget til kongen/dronninga treffer en motspiller, er den spilleren fri og på nytt med i spillet. Kongen går tilbake til det ikke er flere spillere igjen på laget sitt.

VARIASJON

Kanonball kan varieres på flere måter – for eksempel ved at alle elevene utenom kongen er bundet i par rundt bena.

Det kan også være lov for de som blir truffet å bevege seg på sidene av banen.

Kan også gjennomføres med to baller, eller det kan legges inn hinder.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net