



KJEGLEKAMP

Kjeglerekamp er et enkelt spill som garanterer høy puls og mye aktivitet, og kan gjennomføres på et avgrenset område, for eksempel i gymsalen eller på fotballbanen

► UTSTYR:

Du trenger en ball
8 til 10 kjegler
Vester til lagene

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn
Vanskelighetsgrad kan
tilpasses



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

Elevene deles inn i 2 lag. Hvert lag skal forsvare sitt «hjemmeområde», hvor det er satt opp 4 til 5 kjepler.

Målet er å «stjele» kjepler fra det andre laget, noe man gjør ved å skyte kjeplene ned med ballen. Avtal før start om det skal være lov å skyte ned flere kjepler om gangen, og om det er en viss avstand man må skyte fra.

Som i håndball, er regelen at spilleren bare kan ta tre skritt med ballen uten å sprette den.

Når en spiller skyter ned en kjeple, skal kjeplen fraktes så fort som mulig tilbake til eget område og settes sammen med lagets egne kjepler. Hvis spilleren som frakter kjeplen tilbake blir truffet av ballen, må han sette kjeplen tilbake hos motstanderen.

Laget som til slutt har alle kjeplene er vinnere av kjeplekampen.

VARIASJON

Du kan variere aktiviteten ved å dele opp i flere lag eller tilføre flere baller.

Det er også mulig å velge å bruke fotballregler eller regler for amerikansk fotball for spillet.



FYSAK-MATERIELL

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

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

