

# PARHINDERBOLL



Utspark



Hindertagning på redskapsbanan



Bollen i pallplinten

**Uppvärmning:** Innelagets spelare springer redskapsbanan. Utelagets spelare hoppar samtidigt rep i mitten av salen. Arbeta 70 sekunder. Vila 20 sekunder och byt uppgifter. Innelaget hoppar och utelaget springer banan. Utföres 4 – 6 gånger. Hoppa även baklänges med hopprep.

**Genomförande:** Bilda ett innelag och ett utelag. Innelaget arbetar t.ex. parvis (pojke-flicka). 1:a paret kastar eller sparkar ut var sin oval boll som studsar oregelbundet (se materiel). Därefter springer paret redskapsbanan. Utelaget försöker snabbt fånga de båda bollarna och passa bollarna (ej springa) framåt till de upp och nervända pallplintarna (se skiss). När bollarna ligger i var sin pallplint – räknas poängen på den sista löparen på redskapsbanan. 1 poäng ges för varje redskap som passerats. Om hela banan klaras av båda löparna ges maxpoängen 6 (6 redskap). Löparna springer hela redskapsbanan även om båda bollarna ligger i pallplintarna. Poängen visas för innelaget som själv summerar (**integrera idrott – matematik**). Nytt utkast. **SAMARBETE! Regel:** Utelagets spelare skall stå bakom en bestämd linje vid utkast, men får sedan röra sig framåt mot pallplintarna.

**Variant:** Byt ut den ena pallplinten mot en basketkorg. En boll skall kastas i basketkorgen – den andra läggs i pallplinten. Spela ”Trippel” - 3 bollar. Innelaget arbetar 3 o 3. 1 boll i vardera upp och nervända pallplinten och 1 boll i basketkorgen. Använd också en stor mjuk tärning som kastas på golvet innan utkast av bollarna. Tärningens siffra skall sedan multipliceras med poängen på hinderbanan. Låt barnen själv räkna och summera. **Tips:** Innelaget sitter på en bänk (se skiss). Ledaren visar med fingrarna poängen för varje inspringande par. Laget summerar själv. 1 extra poäng ges om utlagets spelare springer med bollen.

## Materiel:

2 bollar som studsar oregelbundet t.ex. amerikansk fotboll Super Safe (oval, se katalog Varsam Motorik). Hinderbana: 4 mattor. 4 häckar. 2 plintar. 2 bommar. 2 pallplintar. Basketkorg. Bänk. Mjuk stor tärning.

## SKISS

### Redskapsbana

1. Häck – hoppa över
2. Matta – kullerbytta
3. Plint – klättra över
4. Bom – kasa under
5. Häck – hoppa över
6. Bom – hoppa över

1 poäng för varje hinder man tar innan bollarna ligger i pallplintarna.

