

Støt



Utstyr

- Medisinballer i ulik vekt og/eller gummikuler.
- Noe de skal støte ballene over (f.eks. hinderet ved vanngrava på friidrettsbanen).
- Kjegler til å markere avstand til hinderet.

Beskrivelse

Oppgaven er å støte over hinderet. Barna velger selv hvor tungt redskap de vil støte med, hvor langt unna de står hinderet og om de vil bruke en eller begge hendene. Flere elever kan gjerne støte samtidig, men pass da på at de støter fra samme «strek». Sett ut kegler som markerer avstanden de kan støte fra.

TIPS!

- *Pass på sikkerheten – ingen må stå foran hinderet eller i vanngraven når det støtes.*
- *La elevene prøve seg fra ulik lengde og med ulik tyngde på ballen.*