

WORKSHOP MEDSPIL



Navn	Redskaber	Noter
Bolden snakker (lek 3)	Forsk. bolde	
Afleveringskommunikation (lek 3) (dialog om signaler verbal - nonverbal/krop) <ul style="list-style-type: none">• Jog rundt på området• Afleveringer via KLAP• Afleveringer m. pinde• Afleveringer m. forskellige boldtyper	Forsk. bolde og fx. pinde	
Hemmelig makker (kommandoer) (lek 6) <ul style="list-style-type: none">• Dribl langt væk• Dribl rundt om• Dribl tæt på• Dribl på samme måde	Forsk. bolde	
Drible-helle med makker (lek 5) <ul style="list-style-type: none">• Løb m. temposkift• Løb m. retningsskifte• Aflevering m. studs• Aflevering m. begge hænder over hovedet• Løb kun baglæns• Kast med din IKKE-favorithånd	Cykelslanger/ hulahopringe, musik	
Timing og rytmebold (lek 2) <ul style="list-style-type: none">• 1-2-3-4 (afl tv) pause• 1-2-3-4 (afl tv) gentag• 1-2-3-4 (studs lige, hop tv) gentag• 1-2-3-4 (kast op, hop th) gentag• Komb. af C+D, 4 i hver retning	Forsk. bolde	
Tatoo (lek 4) <ul style="list-style-type: none">• Hver deltager har en hånd-drible-venlig bold• Alle fordeles i 4 rækker bag en kegle i hjørnerne af et kvadrat.• Driblings-kørsel.• Afleveringer/kaste - gribe - jogge• Afleveringer/kaste th & løbe tv	Forsk. bolde	

Zen-spil (lek 8)

Bolden er "ordet". Dialogen kan være venlig, høj, skarp, direkte, drillende mm.

Mini-ketchere og tennisbolde

Bog-bordtennis (lek 9)

- Forskellige boldøvelser og slag individuelt
- I par spilles med to hulahopringe som nedslagsfelt

Hardback bøger, bordtennisbolde og cykelslanger/hulahopringe

Træfland – "Score-kaj" (lek 18)

Workshops med hver sin scoringsmulighed. Parvis sammen.

- Øve samarbejdet og teknikken på de enkelte stationer.
- Parret tæller antal scoringer og duellerer med de andre par.

Tumult om Badmintonbanen (lek 10)

Når en bold ikke returneres over nettet trækker pågældende et tumultkort, som udføres.

Badmintonketchere, fjerbolde og tumultkort

Se mere på skolesport.dk

God fornøjelse!

Erik Juul

VIA Læreruddannelsen i Aarhus

JL@via.dk

Annette Borch

Dansk Skoleidræt - Skolesport

abo@skoleidraet.dk

