

Det muntre køkken

IDRÆTSGREN
TID

Tennis
20 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

10 - 16 år
4 - 10 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Legen er ligesom det muntre køkken. Man stiller en masse ting op på f.eks. en bænk inde på tennisbanen eller på en græsplæne. Nu gælder det om på tid at nedskyde så mange ting som muligt eller at ramme flest ting, inden for et afgrænset tidsrum.

Formål:

At øve præcision, afstand og skudstyrke.

Succes:

Når spillerne holder rytme og afstand efter en nedskydning, således de har nemmere ved at ramme næste genstand.

Variation:

2 hold der kæmper om først at skyde hver sin bænk-fuld ned. Gå en bane med forskellige poster igennem, hvor man ved hver post skal ramme et mål, før man må gå videre.

Øvelsen kræver

Materialer:

Bænke
Små genstande (f.eks. tomme boldrør, plasticflasker, dåser og lignende)
100 tennisbolde.

