

Ring-tennis

IDRÆTSGREN
TID

Tennis & Padel
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

8 - 10 år
8 - 20 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

2 fangere og et hold med 6-8 spillere, hvor alle har 1 skumbold og 1 ketsjer. På banen placeres 5-6 hulahopringe. Holdet får 1 point hver gang det lykkes for en spiller at gå/løbe med bolden, jonglerende, på ketsjeren fra en ring til en anden. Fangerne skal forsøge at begrænse pointene ved at klappe de spillere på ryggen, som er på vej imod en ring. Når dette lykkes, skal spilleren gå tilbage til den ring, han kom fra.

Formål:

At score flest mulige point i ringene.

Succes:

Når spillerne undgår at blive klappet af fangerne samt at tabe bolden.

Variation:

Legen kan gøres vanskeligere ved at spillerne kun må løbe i en retning og vende tilbage til basen osv. Brug alm. tennisbolde.

Øvelsen kræver

Banen:

Øvelsen laves på den én banehalvdel.

Materialer:

1 skumbold og en ketsjer pr. spiller.

5-6 hulahopringe.

