



TUNNELBALL

Tunnelball er en gammel klassiker og en enkel lek med høy intensitet og spenning, som er lett å sette i gang.

► **UTSTYR:**

1 ball til hvert lag

► **PASSER FOR:**

Elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Tunnelball er en gammel klassiker og en enkel lek med høy intensitet og spenning, som er lett å sette i gang.

Det eneste du trenger er en ball for hvert lag.

Elevene deles inn i to eller flere lag.

Lagene stiller seg på rekke med litt mellomrom.

Målet er å sende ballen gjennom beina på elevene til bakerst mann.

Bakerste elev løper foran og sender ballen gjennom igjen.

Vinneren er det første laget som har rullert alle på laget.



VARIASJON

Denne aktiviteten kan man variere på forskjellige måter. For eksempel ved at eleven må sende ballen over hodene på hverandre eller til siden.

Du kan også variere hvordan de skal løpe tilbake, enten ved å hoppe over hverandre eller løpe sikksakk mellom hverandre.

FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

