Bordtennis – en introduktion till racket och boll

- Idrott och hälsa, Årskurs 4-6

Syfte

Övningarna är till för att öka kontroll på racket, boll, kropp och omgivning. Dessa övningar genomförs upprepade gånger (även när eleverna kommit igång med spelet). De kan även fungera som uppvärmingsövningar.

Läraren reflekterar

Teknikövningar är både lärorikt och roligt! Att dessutom varje enskild elev har boll (nästintill) hela lektionen gör att kötider eller väntan på bollkontakt blir minimal.

Metod

Läraren instruerar och eleverna följer efter. Varje övning genomförs under begränsad tid, till exempel tre minuter. Vid första tillfällena kan mjuka bollar eller ballonger användas.

Övningar

- Balansera bordtennisbollen på racket. För att göra det svårare, byt hand!
- Studsa bollen på racket, både på forehand och backhandsidan. Om det är svårt kan eleven låta bollen studsa i golvet mellan slagen.
- Studsa bollen på racket, fem gånger på forehand och fem på backhand, fem på forehand osv.
- Byt mellan forehand och backhand vid varje studs.
- Balansera bollen på racket. Gå omkring på linjerna i salen. OBS! Undvik krockar, eleverna måste backa vid möte.
- Studsa bollen på racket. Gå omkring på linjerna i salen.
- Parvis bolla till varandra, en studs i golvet. Öka avståndet om det blir för lätt!
- Parvis bolla till varandra, utan studs. Öka avståndet om det blir för lätt!
- Parvis bolla till varandra, utan studs över ett hinder, t ex bom, plint eller hopprep.
- I grupper om fyra, studsa bollen mellan varandra.
- I grupper om sex, studsa två bollar mellan varandra.
- UTMANINGEN: Ställ klassen i två led (A och B), ca två meter ifrån varandra och med armslängds avstånd mellan varje elev. Låt bollen gå från A1 till B1 till A2 till B2 osv. För att göra det svårare startas en till boll. Hur många bollar kan klassen hålla igång i kedjan samtidigt?
- UTMANINGEN TOKSVÅRT. Som ovan, men sista eleven i kedjan vänder bollen tillbaka!

Lgr22 Syfte

Utveckla förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.

Centralt innehåll

Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.

Betygskriterier

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **väl** till syftet med aktiviteterna.

Inskickad av: Fredrik Sandström, Gäddgårdsskolan, Arboga
CC BY NC SA