

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

M-bold (fra gameboosters.dk)

Krav

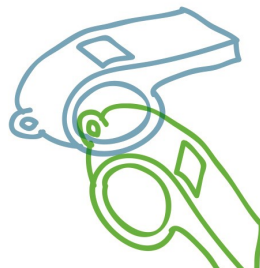
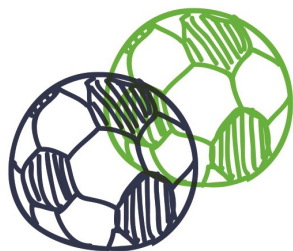
Tennisbold, bat, kegler, evt. opgiverplade. 2 hold med 8-12 spillere på hvert hold.

Beskrivelse

5 markspillere placerer sig ved en base, resten står rundt på banen. En opgiver placeres ved opgiverpladen – opgiveren er en del af markspillet og bestemmer hvornår der lukkes. Det er markspillernes opgave at spille bolden til en base, hvor der løbes imod, så basen kan låses, før løberen når ind. Så snart en base er låst, sendes bolden videre, så andre baser kan låses. Man kan ikke kaste bolden direkte fra et højere basenummer til et lavere basenummer, uden at den høje base låses op igen. Derfor skal man, hvis man fx vil kaste fra base 5 til 2, først kaste til en medspiller, som ikke står lige ved en base, som så kan kaste bolden videre til base 2. Banen markeres med fem baser i et 'M' og et opgiverpunkt. Før hver opgivning skal opgiveren lukke opgiverpunktet med bolden i hånden. Når der bliver lukket er bolden død og kan ikke sendes ud i marken igen før et nyt slag. Opgiveren skal vente med at lukke, til alle er på en base. Forlader man en base, når bolden er lukket, dør man. Man har ét forsøg til at ramme bolden. Man kan med vilje undgå at ramme bolden. Man skal passere alle 5 baser for at løbe i mål. Holdet får 1 point, når en spiller løber i mål. Der må højst være 2 løbere på en base. Den først ankomne af de 2 dør, hvis der kommer en tredje ind på basen. Hvis basen låses, inden den tredje spiller når basen, er den tredje spiller død. Når opgiveren slipper bolden ved opgivning, er alle baser låst op igen. Hvis en bold gribes, efter en løber er startet fra en base, skal løberen fortsætte sit løb, men er død, hvis den base, han/hun er på vej til, låses. Man er 'inde', når man rører jorden i basen. Man er altså 'død', hvis man er i spring eller har en fod på jorden udenfor basen. Man dør, hvis man kaster med boldtræet, slår en griber, løber den forkerte vej om en base, løber tilbage til en base, man har forladt, løber til en låst base eller forlader en låst base. De 2 hold bytter, hvis der er skævt slag, hvis bolden ryger direkte ud over sidelinjen inden for de første 30 meter, hvis der er 3 døde på et hold eller hvis der ikke er nogen til at slå.



dansk
skoleidræt



TrygFonden

