

Övningen är hämtad från [Friluftsn](#) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Carola Wiberg

Ämne: Idrott

Skolår: F- uppåt

Så säger Lgr 11: Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

### **Slottsstriden**

#### **Gör så här:**

Till denna lek behöver man en fotboll.

Dela upp deltagarna i två lag där det enda laget bildar en ring, vända utåt med en "kung" i mitten. Det andra laget står utspridda utanför ringen och tilldelas fotbollen.

Utelaget ska anfälla och försöka att kasta in fotbollen i ringen, antingen över muren eller genom den. Försvararna försöker förhindra det hela men får inte släppa taget om varandras händer. Kungen kan också stoppa bollen och kasta ut den igen.

Om bollen nuddar marken inne i ringen så har anfallarna lyckats att inta slottet och då får lagen byta plats.

Den som kastar in bollen så att den nuddar marken blir nästa kung. (Om den som kastar in bollen redan varit kung så får den välja någon annan av deltagarna.)