



# Rundbold

Et undervisningslag  
for Danmarks  
nationalspil

Julie fra 4. c rammer ved siden af bolden for 3. gang.  
"Du må gå til første base, men først løbe når en anden rammer bolden", siger læreren.

Det er i sig selv ikke et problem den ene gang Julie her var uheldig. Problemet er, at Julie er gået til første base lige siden børnehaveklassen!! Der er nemlig ingen, der nogensinde har beskæftiget sig med at undervise Julie i at ramme bolden, eller for den sags skyld de øvrige i klassen i rundboldspillet forskellige facetter. Egentligt underligt, at de aldrig når dertil, - de spiller det jo så tit!

Rundbold opleves af mange som en sjov og social aktivitet, til fødselsdage, i SFO'en, til vejfesten, på spejderlejren og i idrætstimerne. I sin simple form er spillet let at gå til med få regler og enkle rekvisitter i form af en tennisbold samt boldtræ. Titlen som Danmarks nationalspil ligger vel lige for. Er man i tvivl om spillerevnen kan man ved selvsyn passere forskellige skolars idrætsanlæg i forårs- og efterårsmånederne; - som aktivitet lever rundbold i allerbedste velgående.

Netop her er det at denne artikel prøver at "erobre en base": *undervisningsbasen*.

Fred være med en enkelt munter og social omgang rundbold uden pædagogisering, men hvis spillet bedrives som gentagen hyggeadspredelse i idrætstimerne svarer det til at matematiklæreren lader 4. klassen muntre sig med små lette plus stykker i lange perioder. Her vil det være et spørgsmål om én til to uger, før forældrene indkalder til matematikmøde med læreren og kontakter ledelsen.

Denne artikel er en hyldelse til Danmarks nationalspil, - men også et slag for at minimere antallet af idrætstimer brugt på at "løbe fodboldbanen rundt to gange og så spiller vi rundboldkamp". Alle idrætsunderviseres fornemmeste opgave er, som jeg ser det "at støtte børn i at de kommer til at lege på et højere niveau". Her skal begrebet leg ses som synonym med udvikling, at blive bedre til idræt. Det gælder også, når der står rundbold på årsplanen.

### Slagboldspil har også en basis

At arbejde med – *boldbasis* – giver for mange et indre blik med fodbold, håndbold, volleyball og basketball – tilvænning og øvelser. Hvorfor arbejder man med boldbasis i disse store spil? Selvfølgelig for at styrke elevernes færdigheder, kundskaber, samarbejdsevne etc., ja blive en bedre spiller. Nøjagtig derfor har slagboldspillene også en basis, men den bliver ofte sprunget over.

Boldøjer er forskellige alt efter hvilke spil, man spiller. Grundlæggende handler det om at kunne forudsige hele spilsituationen og her specifikt en genstands bevægelse i rummet, samt visuelt og motorisk med en "forlænget arm" / slagredskab kunne "time" sit slag, så bolden rammes.

At få erfaringer med spillets facetter, øve sin boldfornemmelse og boldøje via øvelser, workshops, landskaber og småspil skulle gerne kvalificere den så ofte vanskelige "timing", både m.h.t. at slå til bolde, gribe, stoppe eller stikke bolde præcist ind... og dermed give et bedre spil.

Ildrætsfilosoffen og tennisspilleren Torben Ulrich har i sit digt "Timing" forsøgt at anskueliggøre hvordan den optimale situation mærkes, når man bliver "èt" med sit slagredskab.

**TIMING**  
meeting moment

**TIMING**  
meeting the moment

**TIMING**  
being moment

Det er ikke sikkert, det skal eller kan nås i skoleregi, men hvorfor dog ikke som med alt muligt andet skabe muligheder for, at der i det mindste flyttes noget?

Så hermed til fri kopierings- og inspirationsbrug nogle "staldfiduser" og ideer til etablering af forskellige rundbold workshops. Måske kan det støtte Julie og andre i 4 c...

### Vejledning til opgiver (Se fotoet øverst til venstre)

"Opgiveren" bør stå ca. en meter forskudt fremme (ind i banen) foran slåeren. Bolden gives lodret op med en højde på ca. 1 meter. Boldens faldretning bliver dermed (vertikal) nedad, lige lidt fremme foran slåer. Bolde rammes meget bedre hvis slåer opnår en vægtoverførsel fra bagerste til forreste fod under slaget. Står opgiveren på linie med slåeren vil slåeren ofte både starte og slutte med kropslig bagvægt i slaget. Opgiveren skal kaste bolden op ad nøjagtig der (over "basen") hvor slaget vil falde sekunder efter.

Opgiveren skal selvfølgelig trække hånden til sig og træde et lille skridt bagud efter at bolden er givet op. Bolde der gives op i for stor afstand til slåer får yderligere en horisontal dimension oveni den vertikale - og det kan give problemer for nogle at ramme.

Hvis der gives f.eks. 12 bolde op under nogle øvelser skal man sørge for at der en pause mellem kastene. Hellere kvalitet og fokus i slagene end non-stop bevidstløs "fodring".



### Vejledning til slår

De bedste slagboldspillere i verden har alle deres helt egen personlige stil, dog vil der altid være nogle fælles leveregler, der med fordel kan introduceres og varieres derfra.

Sørg for i din "stand" at lave et lille slowmotion prøveslag, så du placerer dig i den rette afstand til opgiverboldens kontaktpunkt.

Du skal med battet ramme bolden med let bøjet arm, der strækkes ud i træf-øjeblikket.

I starten af slaget bør du holde albuen fremme og dernæst med en piske-smælds bevægelse føre underarmen fremad, (og foran albuen) i vandret plan. Din forreste fod skal have en lille vinkling ud ad mod banen. Din vægtfordeling bør før slaget støtte mest på den bagerste fod (for højrehåndede = højre fod), under slaget flyttes vægten frem på den forreste fod.

Brug din modsatte arm (uden boldtræet) som en løftet vægt- og balancestang der svinges rundt, når overkroppen roterer i slaget.

Du skal ikke "se" på bolden, - du skal "stirre" på den. Ram bolden lige under eller på ækvator.



### Vejledning til markspiller ved greb og kast

Hænderne op af lommerne! I sekunderne hvor bolden gives op, vær med små skridt i bevægelse fremad. Klar og parat.

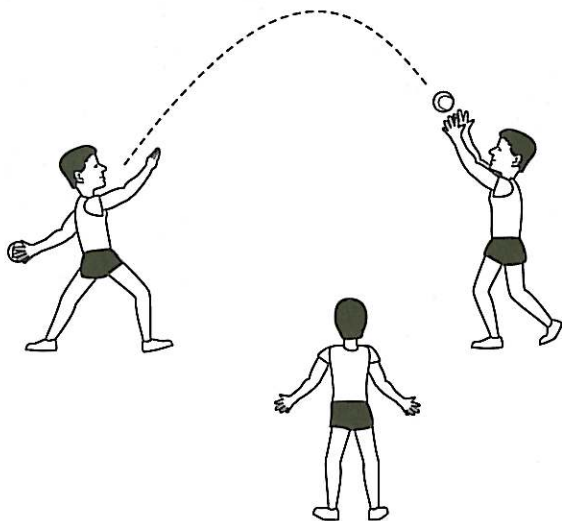
*Ved greb af høje bolde:* Dan en skål med hænderne, tommelfingrene skal lægge "låg" på når bolden kommer. Søg at gribe bolden lige over pandehøjde og giv efter i albuen (bøj armene). Bolden holdes og grebet trækkes ned og ind til brystet.

*Ved høje lange kast:* Kastearmen trækkes bagud med bolden i hånden (forspænding), vægtfordeling bagud på bagerste højre fod, modsatte venstre fod forrest, modsatte arm sigter op ad i kasteretning, eksplosiv vægtoverførsel under krydsbevægelsen.

Ret især på pasgangs- og darkaste metoden, det dur ikke her.

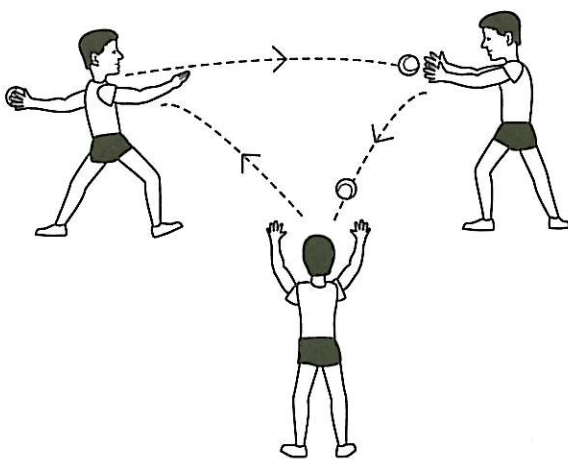
## WORKSHOPS MARKØVELSER (3 elever sammen)

### 1. Grib høje bolde



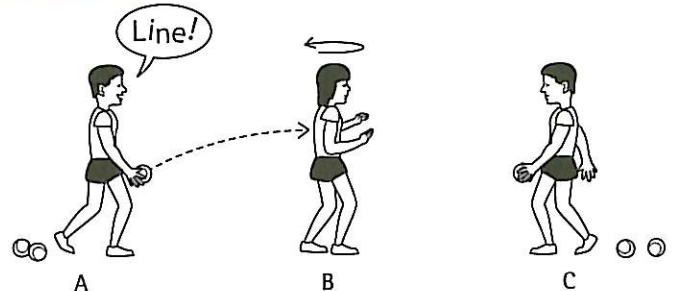
Grej: En tennisbold pr. gruppe.  
Eleverne danner en trekantformation.  
Afstand ca. 12-15 m alt efter alder og niveau. Der kastes høje bolde til hinanden, som skal gribes.

### 2. Grib hårde præcise bolde



Grej: En tennisbold pr. gruppe.  
I stedet for at kaste boldene opad skal de kastes i en lige linie til makkeren. Start lidt blødt og giv siden bolden mere fart.  
Boldene gribes stadig ved at danne en skål. Bolden gribes foran kroppen hvor albuerne og grebet trækkes i lige linie ind til brystet. Men man kan også tage kroppen til siden ved at trække det ene ben bagud og gribe bolden mere sideværdt, albuerne har så mere frit eftergivelse spillerum og hænderne fører bolden skråt ind til brystet.

### 3. Reaktionsgreb via lyd (Se foto side 13)



Grej: To tennisbolde pr. gruppe.  
De 3 elever står på en linie med 4 m's mellemrum, hver.

**A\*** -4 m- **B** -4 m- **\*C**

A og C har en tennisbold hver.  
B – som er den aktive i midten – står med ryggen til A.  
Når A råber B's "navn" må B vende sig om, spotte hvor bolden er og gribe den. B skal nu blive stående med front mod A og således ha' ryggen til C.  
Når C råber B's "navn" må B vende sig om, spotte hvor bolden er og gribe den. osv.

B skal starte med at modtage 3-4 lette bolde som giver succes og øvelsen kendt. Derefter kastes ca. 8 bolde som skal være lidt vanskeligere at gribe, men udvikler evnen til fantombgreb!

Derefter roterer de 3 elever. En ny skal i midten.

De som kaster boldene kan variere og dermed udfordre på to måder:  
Give bold-modtageren mindre tid at reagere på. F.eks. sig navnet efter bolden er kastet.

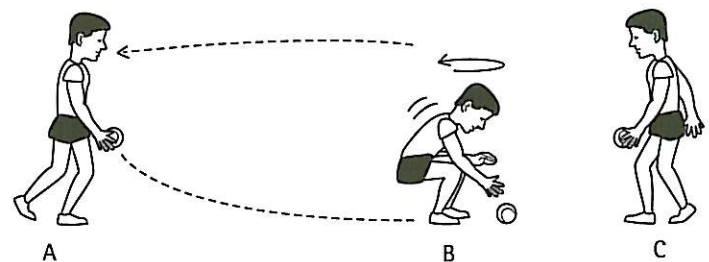
Placere bolden lavt, til siden, højt... til højre eller venstre.

Griberen skal kæmpe, smide sig om nødvendigt.

For at bolde godkendes som grebne, må bolden ikke røre græsset under grebets gennemførelse.

*Staldfidus: Nogle gange kaster midterpersonen bolden upræcist retur til kasteren, - for at øvelsen ikke går i stå - og mister intensitet - kan man med fordel anbringe et par reservebolde ved fødderne af kasterne.*

### 4. Opsamling af trillende bold og direkte indstik



Grej: 2 tennisbolde pr. gruppe.

A og C har en tennisbold hver. De placerer sig i en lige linie.

2 af eleverne (AB) står bag hinanden og den 3. elev C står ca. 15 m fremme.

**A\*** **B** **\*C**

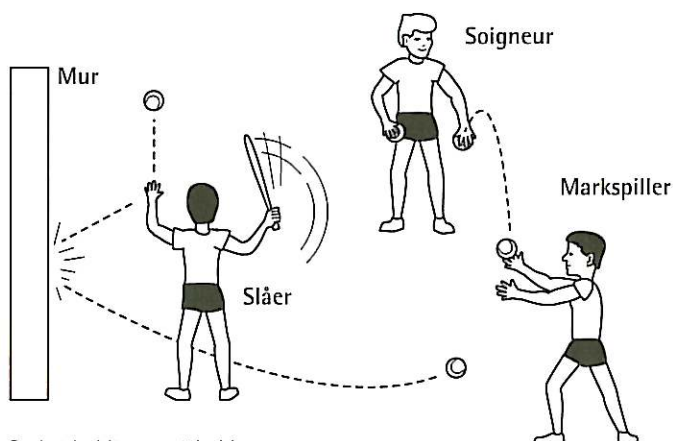
A triller en bold ligefrem langs græsset. B må løbe / jagte efter bolden med det samme. Bolden skal have en fart så den ville stoppe i området lige før C's placering. Erfaringsmæssigt vil B ofte parralleløbe nogle få meter med bolden og samler – godt nede i knæ og rumpen bagud – stadig med ryggen til A, bolden op.

Herefter vendes lynhurtigt rundt via et par tilløbskridt. Bolden stikkes i en lige linie ind til A der nu simulerer "opgiver-position". Brug sigtearm, vægtpres overføres via højre fod fra græsset samt krydsbevægelse. A griber. Derefter jogger B hen til C. C giver B bolden. B triller bolden i græsset fremad i lige linie i retning mod A...C jagter o.s.v. Eleverne skiftes i de tre funktioner.

## WORKSHOPS SLÅ-ØVELSER

(3 elever sammen)

### 5. At ramme bolden roligt som "selvopgiver"



Grej: 1 boldtræ og 6 bolde.

Det er fint hvis øvelsen kan foregå foran en mur, et skur eller anden form for væg. Her gælder det ikke om at slå hårdt, men tværtimod stille og roligt. Slåeren giver bolden op til sig selv. De første bolde kastes kun ganske lidt op i luften lige over hånden.

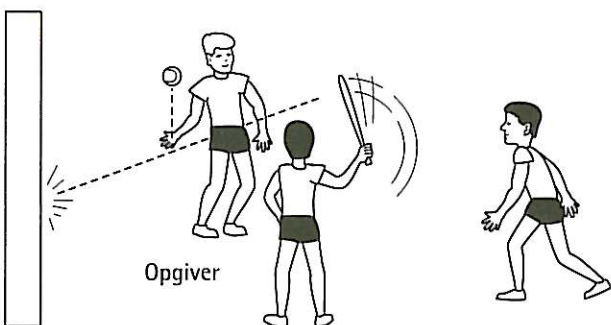
Senere lidt højere, til de når ca. 1m's højde med lille bue lige over panden. Med en rolig afdæmpet vandret armbevægelse rammes bolden med boldtræet. Ram bolden lige under, eller i midten af ækvator, ind på muren så den ikke springer for langt væk. En makker (soigneuren) rækker bolde til slåer, den anden hjælper til med at indfange boldene.

Der roteres efter 12 bolde.

Staldfidus:

- \* Lav med en sort tusch et par sorte pletter midt på tennisbolden. Slåeren skal stirre på den sorte plet og ramme efter den.
- \* Hvis øvelsen laves indendørs kan en tyk madras på højkant udgøre muren, boldene bliver da i nærheden.

### 6. At ramme roligt med "opgiver"



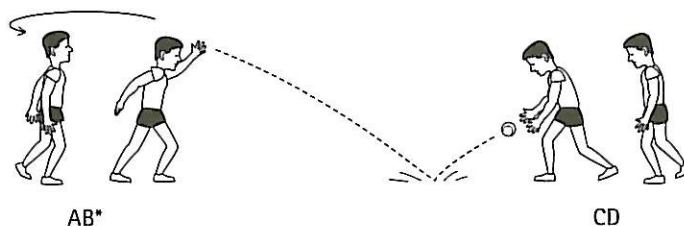
Grej: 1 boldtræ og 6 bolde.

Den samme øvelse som ovenstående, blot med soignøren som "opgiver".

## WORKSHOPS MARKØVELSER

(4 elever sammen)

### 7. At stoppe bolde efter opspring fra græs (4 pers.)



Grej: Én tennisbold pr. gruppe.

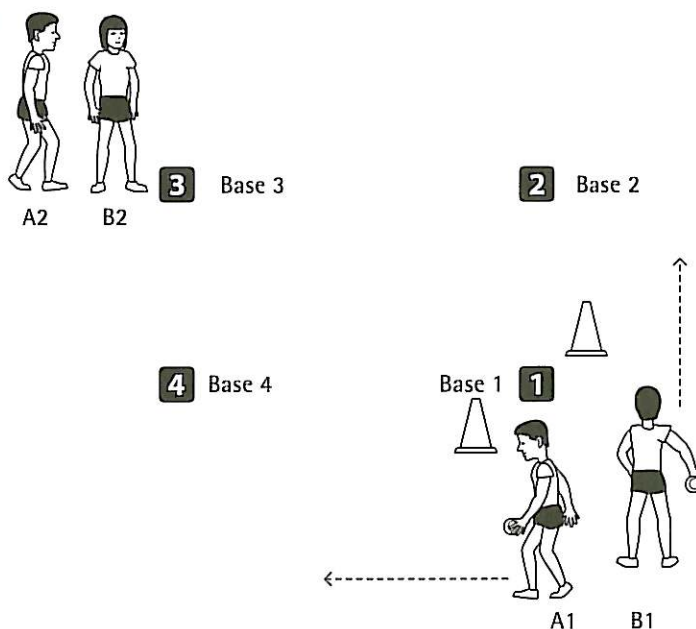
4 elever stiller sig parvis (AB) og (CD) i en lige linie ca. 12-15 meter fra hinanden.

B stikker (med høj arm) en bold hårdt i linie ned i græsset så den rammer 2-3 meter foran C.

C beregner opspringet, kommer så vidt muligt bag bolden og fanger den i hænderne (uden at fumle... måske).

B går bag i egen række og A står nu forrest. C stikker bolden tilsvarende til A og C går bag i egen række, A fanger bolden o.s.v.

### 8. At løbe point...."kom ud af hullerne"



Grej: 4 / 5 kegler

Der etableres rundboldbane med 4 kegler. 2 bolde.

1. De 4 elever (to par) løber et par omgange i roligt tempo, varmer op og strækker benene lidt.

2. Derefter skal der være en løbekamp par mod par. Hver omgang er en selvstændig kamp. A1 og A2 er sammen mod B1 og B2.

Bedst ud af 3 kampe.

A1 og B1 står ved første base med hver en tennisbold i hånden. A2 og B2 venter ved base 3. På signal spurter A1 og B1 i hver sin retning mod henholdsvis base 4 og base 2. De fortsætter derfra begge mod base 3.

Ved base 3 afleveres tennisbolden til makkeren som fortsætter løbebanen rundt imod startbase 1.

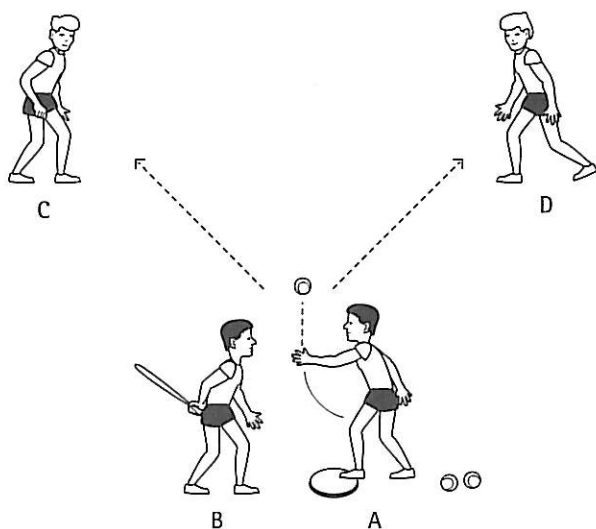
Det par som kommer først forbi base 1 (slutbasen) vandt omgangen. Herefter holdes en lille pause inden der stilles op til anden runde. Her kan eleverne evt. bytte om på startplaceringen ved base 1 og base 3.

*Staldfidus:*

*For at undgå kropslige sammenstød tilbage ved base 1 kan der placeres en rød kegle og en gul kegle et par meter fra hinanden (som base 1). Den der først sparker til sin kegle har vundet løbet.*

## WORKSHOPS SLAGØVELSER (4 elever eller grupper sammen)

### 9. At placere og slå bolde højt og langt



Grej: 3 tennisbolde og et bat pr. gruppe.

Eleverne fordeles i slaggrupper à 4.

En slår, en "opgiver" og to markspillere ca. 15-20 m væk, henholdsvis til højre og venstre i banen.

A: "Opgiver", giver bolden op.

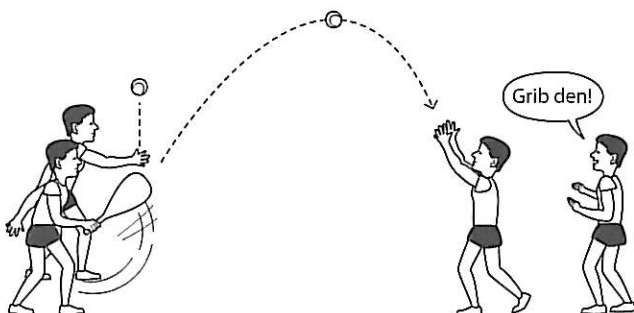
B: "Slår", slår til bolden med boldtræ.

C Et D: "Markspillere", griber / standser boldene og stikker dem højt, langt og præcist ind til opgiveren A.

Slåeren skal forsøge bevidst at slå boldene skiftevis ud mod markspilleren i venstre og højre side af banen. Der roteres efter 12 bolde.

Gruppe markspilsøvelse

### 10. "Svinetræning" ...med makkerstraf



Grej: Et bat og 6 bolde

Eleverne er parvis sammen (A1 – A2), (B1 – B2) osv., men står i en storgruppe på f.eks. 10 elever. ca. 20 m væk fra "slår" og "opgiver".

Det aftales før hver bold, via råb eller håndsoprækning, hvem (fra et par) der skal forsøge at gribe den. Boldene slås med et bredt "sikkert" bat, evt. mini tennisketsjer eller kastes ud.

Første bold skal gribes af en fra parret A1 / A2, næste bold af en fra par nr. B1 / B2 osv.

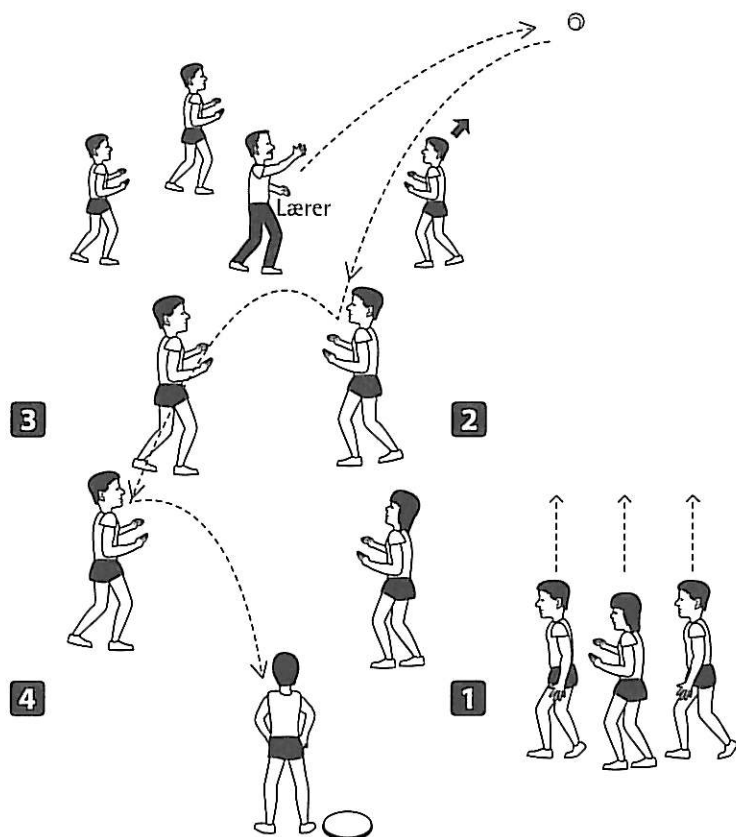
Hvis bolden tabes af A1... straffes (med et glimt i øjet) makkeren A2 med en på forhånd udnævnt lille løbetur, hen at røre et træ en bænk eller lign. og retur. Hvis bolden gribes... er der ingen straf til makkeren men klapsalver og lettelsens suk...

Øvelsen lægger et psykisk kamprealistisk pres på gribe-makkeren.

"Grib den så..."

Når det bliver makkerparrets tur til igen at gribe bolden, byttes der selvfølgelig. Laves denne øvelse med hele klassen med 20 + elever bør den foregå på 2 baner, ellers for megen ventetid!

### 11. Løbe og mellemstations duel



Grej: 4 kegler og 6 bolde

På rundboldbanen står læreren længst ude i "outfielden" med nogle bolde.

Udeholdet har en "opgiver" og 5-6 markspillere fordelt på arealet.

2-3 løbere står klar ved base 1.

Når læreren med et signal kaster en bold et vilkårligt sted hen i "outfielden", må løberne begynde at løbe baserne rundt. Markspillerne skal så via 2 mellemstationer (elever der griber og kaster bolden videre) få bolden så hurtigt som muligt ind til "opgiveren".

Læreren skal placere sine kast så den gode udfordring imellem løbernes

mulighed for at nå helt hjem og udeholdets "opgivers" – stop – opnås. Evt. kan afstanden mellem baserne mindskes.

Lav mindre konkurrencer imellem grupper af elever.

Inddrag evt. en skadet elev (i lærerrollen) til at kaste bolde ud på en anden bane, hvis der er mange elever.

### Forskellige regler

Rundboldspillets mere eller mindre officielle regler kan læses i DI's udgivelse "Håndbog for idrætslærere". Enhver der har stået som underviser eller igangsætter med en gruppe mennesker ved dog også at der trods spillets simplicitet er masser af regel-nuancer alt efter om man er vokset op i Vordingborg, Skagen eller Esbjerg. Hvis man ikke har afklaret de oftest stridbare regler før det første slag bliver slået, så kan man være sikker på at debatten, ja måske skændierne vil indfinde sig lynhurtigt.

### Eksempler:

- Hvis batter taber battet under slaget... er han så død?
- Er man "safe" som løber hvis man er "i spring", men ikke bag keglen, når der råbes – stop –?
- Hvis slåeren rammer forbi bolden 3 gange, er han så død, hvis han ikke har nået at gå hen til 1. base, inden opgiveren samler bolden op, berører basen og siger – stop –?
- Dør løberne, hvis de løber på en griber, eller skal de blot gå tilbage til den base, de kom fra?
- Kan man spare "befriere" op efter "home-runs", hvis man ikke har nogle døde?
- Hvis slåeren ikke rammer bolden på 3 forsøg, må han så kaste bolden ud f.eks. med "udviklingsarmen"? (for højrehåndede er det den venstre).
- Må man vælge om man vil have en "opgiver", eller selv give bolden op?
- Er de "døde" spillere stadig med i spillet, eller "liver de først op" når de skal i marken igen?
- Må løberne på baserne løbe så snart opgiveren har sluppet bolden?

### Staldfiduser

Slåeren skal efter slaget hurtigt lægge battet i en hulapring i slagområdet. "Opgiveren" bør have en softball-pude, tæppeflise eller papstykke der kan trædes på som base. Det bedste er nemlig at "opgiveren" via taktil-sansen kan mærke om han står rigtigt, så han i de skarpe situationer, hvor bolden er på vej, ikke behøver både at kigge efter bold og den korrekte – stop – position samtidig.

For at sikre flere skift, og dermed dynamik, mellem ude- og indehold kan man eliminere reglen om at befriere kan spares op, alternativt at de i det hele taget kan bruges på at vække nogle til live igen. Giv evt. i stedet 3 point for en "home-run".

Spillets dynamik støttes også med et ordentligt slagredskab. Det sjove ved at være ude i marken er jo når bolde skal gribes, stoppes, stikkes ind, ... ja når der er gang i den. Derfor flyder tårerne frit i afmagt, når en lærer lader sin 1.-2. klasse stå og svirpe i luften med noget der minder om en blomsterpind. Skandale!

Rundbold-bat findes i et hav af størrelser og udformninger.

Der er en god balance i at hvis eleverne, specielt i de større klasser, ikke gør sig umage, så kan de sagtens misse bolden. Dette er jo at have "lykkens gudinde" eller skæbnens gunst "alea" med i spillet. Men ha' gerne 2-3 forskellige bat typer at vælge imellem.

I de mindste klasser kan en mini-tennisketsjer eller et bredpladet bat give enhver rundboldkamp tiltrængt vitalitet.

For at sikre mere slagvinkel og spilleareal til mange markspillere, kan man med to ekstra kegler 8 meter fremme på banens to sidelinier vedtage at bolde der slås ud over siden i luften er ok, hvis de først passerer sidelinien efter disse 8 meter kegler.

Sørg for at eleverne holder en tildelt slagrækkefølge, også efter de har været udehold og skal ind at slå igen.

Undervisning kræver en spand med 25-30 tennisbolde og 6-7 forskellige rundbold-bat.

*"Det er din tur til at slå Julie..."*



Reaktionsgreb via lyd.