



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Jonglør bolde.

ANTAL:

1 el. flere

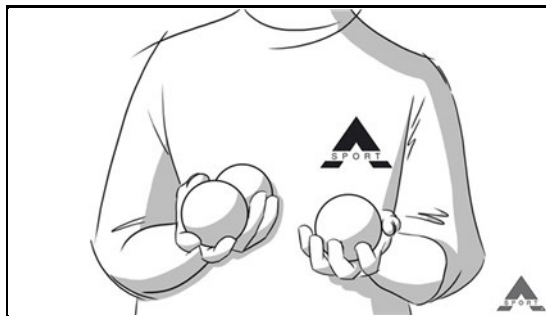
VARIGHED:

Fra 15 minutter.

Jongler med 3 bolde - del 1:

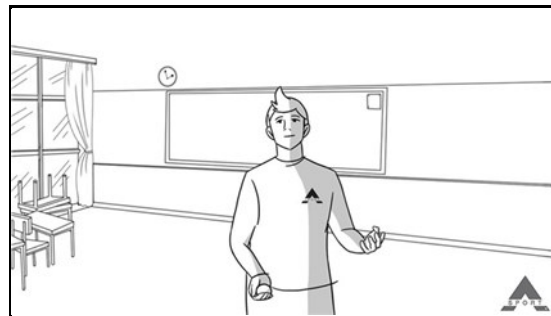
1 BOLD - 1. Kast bolden fra højre til venstre og derefter omvendt. Når du kaster, prøv da at bevæge kaste hånden som om den følger bunden af en cirkel. Fortsæt med at øve dette, indtil du kan kaste og gribe, mens du bliver stående på samme sted. 2. Forsøg nu at kaste bolden op til omkring øjenhøjde og forsøg samtidig om du kan få bolden til at nå sit højeste punkt i den modsatte side af den, som du kaster fra. Undgå at række hånden op for at gribe bolden. Fortsæt med at øve dette.

SÅDAN GØR DU:



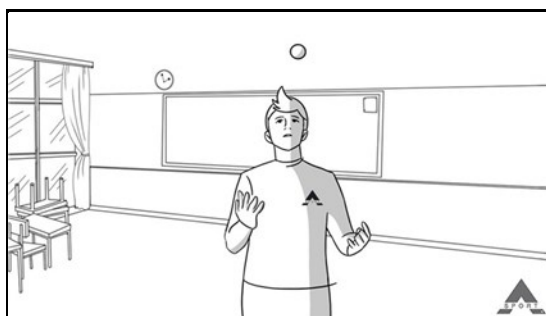
1 bold - 1. øvelse

Kast bolden fra højre til venstre og derefter omvendt. Når du kaster, prøv da at bevæge kaste hånden som om den følger bunden af en cirkel. Bolden bevæger sig i en parabel og har toppunkt ud for panden eller endnu højere.



1 bold - 2. øvelse

Fortsæt med at øve stående på samme sted og med samme kraft og samme højde på alle bolde. Undgå at række hånden op for at gribe bolden. Forsøg at holde alle bolde i samme afstand fra kroppen.



Afrunding

Gå videre til 'Jongler med tre bolde - del 2'

