



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Leg og bevægelse

## ALDRERSGRUPPE:

Fra 5 år

## REKVISITTER:

Hula-hop ringe i 3-4 forskellige farver og overtræksveste til fangerne.

## ANTAL:

4 el. flere

## VARIGHED:

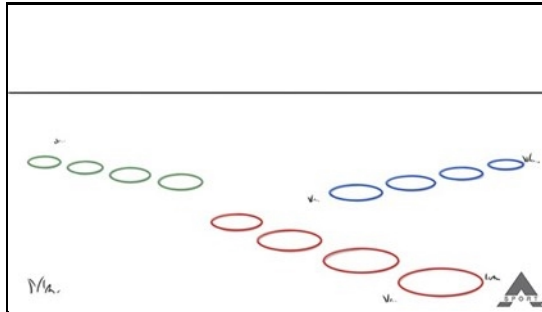
Fra 20 minutter

## Hulaspring:

Et antal hulahopringe af tre forskellige farver placeres i et afgrænset område, hvor de placeres i rækker med fire hulahopringe i hver. To til tre fanger udpeges. Legen/aktiviteten fungerer som en almindelig fangeleg. Børnene/De aktive/Atleterne har 'helle', mens de springer i en af rækkerne med hulahopringene og der må ikke ændres springretning. Springet kan bestemmes af træneren og kan varieres - her er 5 eksempler; Hinke på højre ben, Hinke på venstre ben, Hop på samlede ben, Løbespring, Evt. trespring, i en række med tre hulahopringe (et hink, et spring og en landing på samlede ben). Justeringer - se under Variation.

**Variation:** Justeringer: Antallet af rækker med hulahopringe, Antallet af farver på hulahopringe - mange forskellige farver kan skabe forvirring blandt atleterne, især også hvis farverne har hver sin betydning, antal fangere i forhold til gruppens størrelse, afstand mellem hulahopringene kan også varieres, afhængig af alder og niveau, Som en hjælp med at huske springformen/teknikken, kan der placeres en kegle i hhv. venstre og/eller højre side for, at vise hvilket ben der springes på eller 2 kegler ved den første hulahopring, hvor der skal springes med samlede ben. Undervejs kan farverne på hulahopringene få en betydning, eksempelvis: Gennem de røde hulahopringe skal man hinke på venstre ben, gennem de grønne skal man springe med samlet afsæt

## SÅDAN GØR DU:



### Område

12 hulahopringe af tre forskellige farver placeres i et afgrænset område, hvor de placeres i rækker med fire hulahopringe i hver.



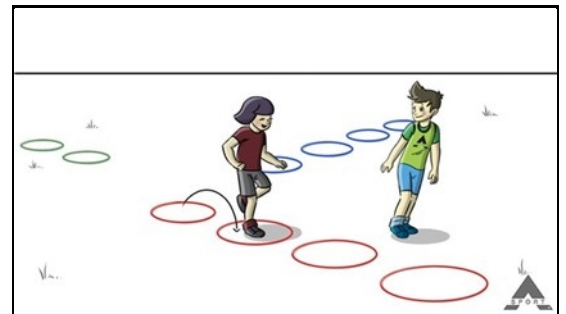
### Fanger

To til tre fanger udpeges og får overtræksstrøjer på.



### Legen/aktiviteten

Legen/aktiviteten fungerer som en almindelig fangeleg.



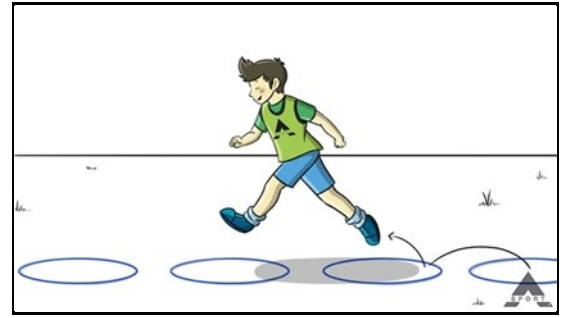
### 'Helle'

Børnene/de aktive/atleterne har 'helle', mens de springer i en af rækkerne med hulahopringene, og der må ikke ændres springretning.



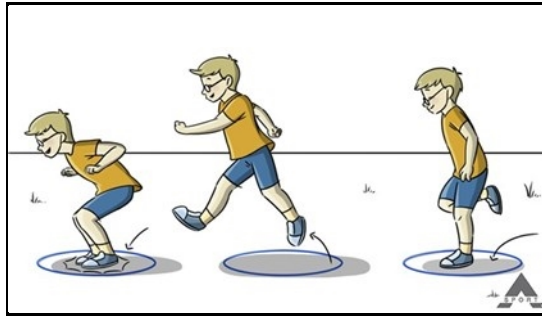
### Springet

Springet kan bestemmes af træneren og kan varieres.



### Eksempler

Hinke på højre ben, Hinke på venstre ben, Hop på samlede ben og Løbespring.



### Trespring

Evt. trespring, i en række med tre hulahopringe --> et hink, et spring og en landing på samlede ben.  
God fornøjelse med aktiviteten HULA-SPRING