



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Jonglør bolde.

ANTAL:

1 el. flere

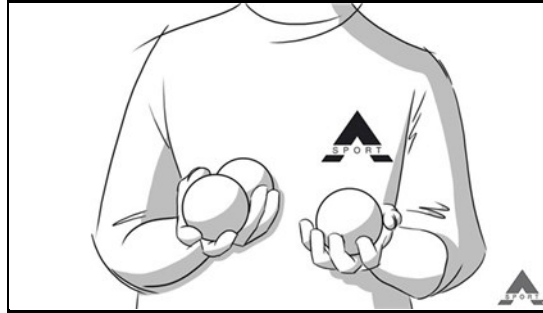
VARIGHED:

Fra 15 minutter.

Jongler med 3 bolde - del 2:

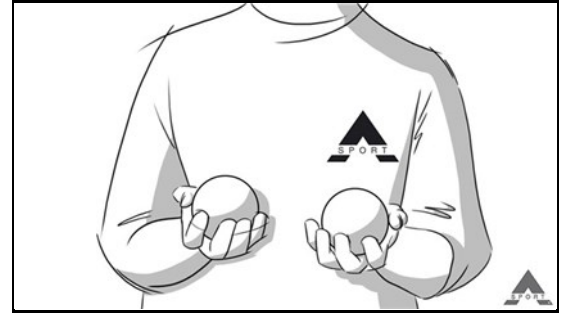
2 BOLDE - 1. Tag en bold i hver hånd. 2. Begynd med at kaste bolden som før med den ene hånd. I samme øjeblik denne bold når sit højeste, kaster du den anden bold, så den ryger under den første bold. Fortsæt med at øve dette, mens du skiftevis starter med venstre og højre hånd. Husk at begge bolde skal op i luften. Bliv ved med at øve, indtil du kan kaste to bolde uden problemer og uden at bevæge dig.

SÅDAN GØR DU:



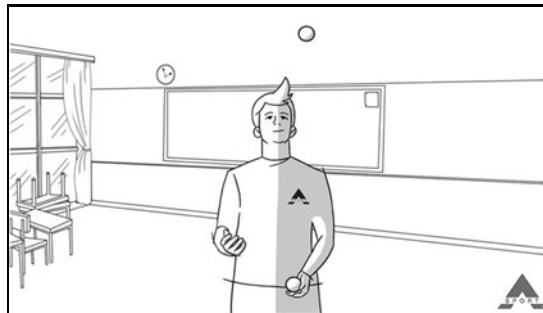
2 bolde - 1. øvelse

Tag en bold i hver hånd.



2 bolde - 2. øvelse

Begynd med at kaste bolden først med den ene hånd dernæst med den anden hånd. Derefter griber du den første bold og så den anden. Fortsæt med at øve, mens du skiftevis starter med venstre og højre hånd. Skråt op - skråt op - grib - grib.



Afrunding

Gå videre til 'Jongler med tre bolde - del 3'

