

IDETYPE:

Kids sport - Rugby

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Hver deltager skal bruge en rugbybold.

ANTAL:

- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Vej?:

Først den ene vej... Boldteknik er, når I har god kontrol over rugbybolden. Når I ser de spillere, der har god en god boldteknik, tror man næsten, at de har en snor i rugbybolden. Nu skal I afprøve jeres boldteknik.

SÅDAN GØR DU:**Rugbybold rundt om maven**

Kan I føre rugbybolden rundt om egen mave?

**Rugbybolden rundt om benet**

Kan I køre bolden rundt om jeres ben i 8-taller?

**Rugbybolden fra hånd til hånd**

Kan I kaste bolden fra den ene hånd til den anden hånd med lidt afstand mellem hænderne?



vej?

Først den ene vej..

Free style

Boldteknik er, når I har god kontrol over rugbybolden,- når I ser de spillere, der har en god boldteknik, tror man næsten, at de har en snor i rugbybolden. Nu skal I afprøve jeres boldteknik.

Kan I føre rugbybolden rundt om egen mave?

Kan I køre bolden rundt om jeres ben i 8-taller?

Kan I kaste bolden fra den ene hånd til den anden hånd med lidt afstand mellem hænderne?



Kids
Sport