

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:Hulahopring eller
tøndebånd.**ANTAL:**

Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Samarbejde:

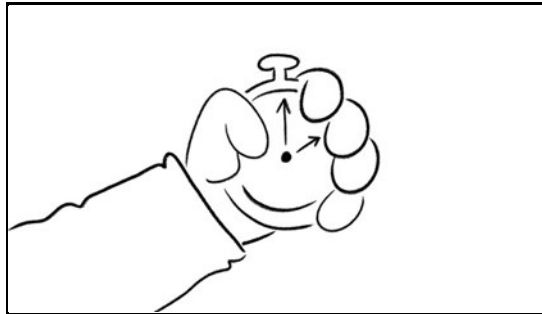
Hvis naboens æbler smager godt, er det en god ide at træne denne øvelse, så I lettere kan kravle gennem plankeværket!

SÅDAN GØR DU:**En rundkreds**

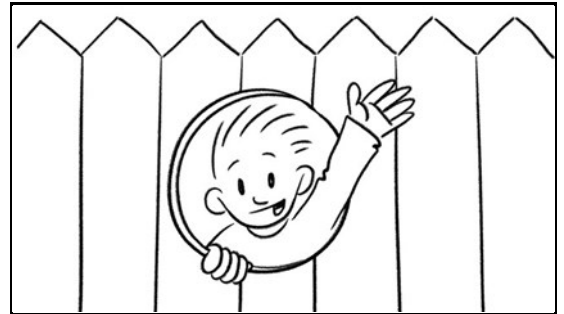
Stil jer i en rundkreds, hvor alle holder hinanden i hænderne.

**Igennem hulahopringen**

Et par slipper kort taget, og den ene stikker hånden igennem en hulahopring, for igen at holde hinanden i hånden. Det gælder nu om, at alle skal igennem hulahopringen, uden at der er nogle i cirklen, som slipper sidemanden undervejs.

**På tiden**

Tag tid på hvor hurtigt I kan få hulahop-ringen tre omgange rundt.

**Psst...**

I stedet for at benytte hullet i plankeværket, er det måske bedre at ringe på naboens dør og spørge pænt om et æble.



Jubiii! 😊

SAMARBEJDE



NABOENS PLANKEVÆRK

Hvis naboens æbler smager godt, er det en god ide at træne denne øvelse, så I lettere kan kravle gennem plankeværket!

Stil jer i en rundkreds, hvor alle holder hinanden i hænderne. Et par slipper kort taget, og den ene stikker hånden igennem en hulahopring, for igen at holde hinanden i hånden. Det gælder nu om, at alle skal igennem hulahopringen, uden at der er nogle i cirklen, som slipper sidemanden undervejs.

Tag tid på hvor hurtigt I kan få hulahop-ringen tre omgange rundt.

Psst... I stedet for at benytte hullet i plankeværket, er det måske bedre at ringe på naboens dør og spørge pænt om et æble.



**FAMILY
SPORT**