

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

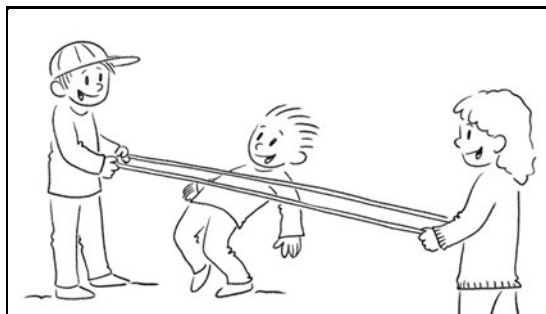
Fra 5 år; Fra 3 år

**REKVISITTER:**

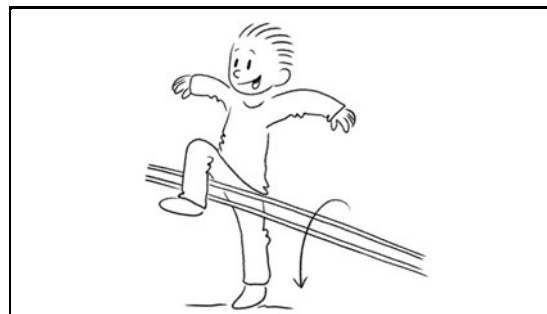
En hoppe elastik.

**ANTAL:**2 el. flere  
3 el. flere  
4 el. flere**Over eller under:**

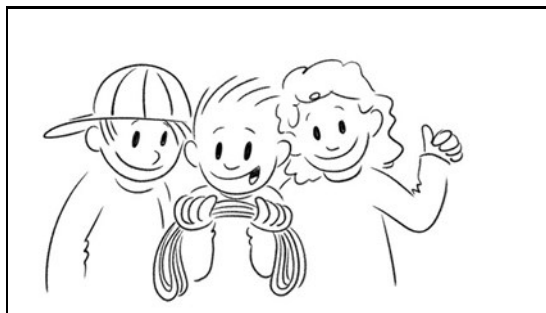
"Man må sno sig, sagde ålen". Her skal I ikke sno jer, men danse limbo eller lege Junglegræsset gror.

**SÅDAN GØR DU:****Limbodans**

Dans limbo og se, hvor langt I hver især kan få elastikken ned?

**Junglegræsset**

Leg junglegræsset gror og se, hvor højt I kan komme over elastikken. Det er ok, at snyde lidt ved at springe over fra en stol, seng eller sofa.

**God fornøjelse**

Rigtig god fornøjelse med denne aktivitet.



JUBIII!



OVER  
UNDER

# over eller UNDER

"Man må sno sig, sagde ålen".  
Her skal I ikke sno jer, men danse limbo eller lege Junglegræsset gror.



- Dans limbo og se, hvor langt I hver især kan få elastikken ned?
- Leg junglegræsset gror og se, hvor højt I kan komme over elastikken. Det er ok, at snyde lidt ved at springe over fra en stol, seng eller sofa.



**FAMILY  
SPORT**