

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

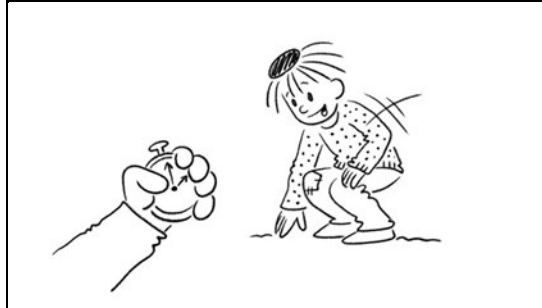
Ærteposer.

**ANTAL:**

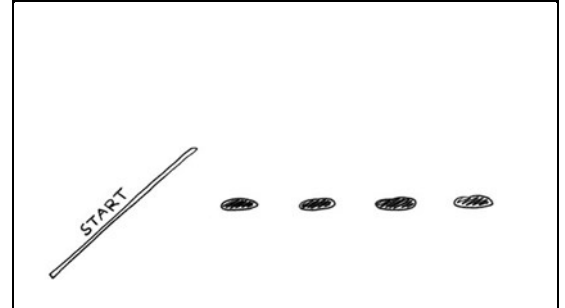
Min. 2

**Tik tak:**

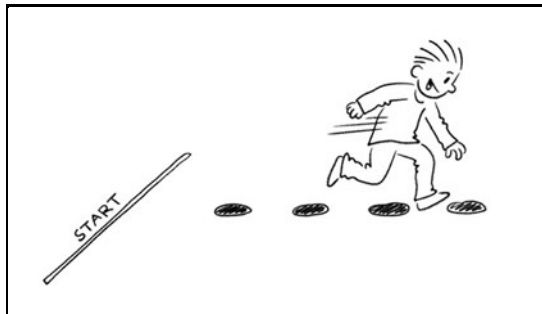
Så er det med at holde tungen lige i munden og have fart i kroppen. Pedalen i bund, nu skal den have gas.

**SÅDAN GØR DU:****På 1 minut**

Stå oprejst og læg en ærtepose på panden. Hvem kan komme ned og røre gulvet flest gange og op igen på 1 minut uden at tabe ærteposen.

**Start**

Lav en startlinje og placer de 4 ærteposer på en lige linje med passende afstand.

**På tiden**

Når tiden starter hentes først den tætteste ærtepose, som bringes tilbage til startlinjen, dernæst skal ærtepose nummer 2 hentes og tilbage til startlinjen osv. Hvem er hurtigst til at hente de 4 ærteposer? Prøv også, hvor der hoppes på et ben!



SEJT!

TIK TAK



POWER

# URET TIKKER og HJERTET SLÅR

Så er det med at holde tungen lige i munden og have fart i kroppen. Pedalen i bund, nu skal den have gas:

- Stå oprejst og læg en ærtepose på panden. Hvem kan komme ned og røre gulvet flest gange og op igen på 1 minut uden at tabe ærteposen.
- Lav en startlinje og placer de 4 ærteposer på en lige linje med passende afstand. Når tiden starter hentes først den tætteste ærtepose, som bringes tilbage til startlinjen, dernæst skal ærtepose nummer 2 hentes og tilbage til startlinjen osv. Hvem er hurtigst til at hente de 4 ærteposer? Prøv også, hvor der hoppes på et ben!

TIK TAK

