

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

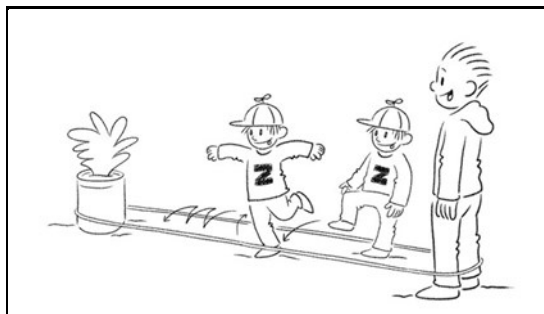
Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

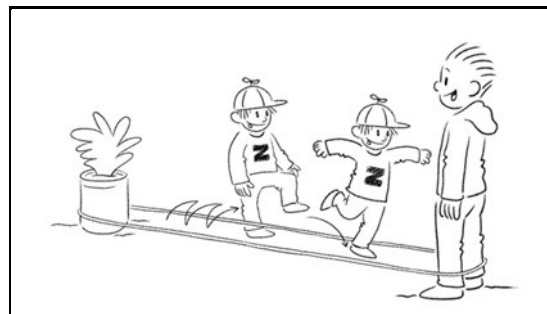
En hoppe elastik.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Zig Zag:**

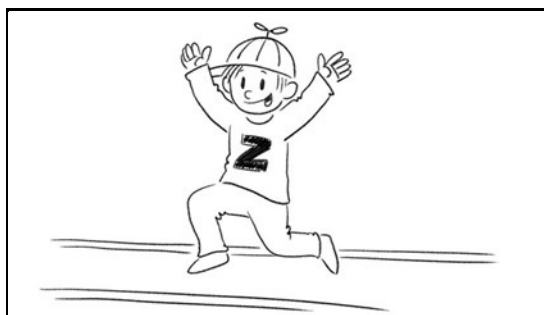
Er man dygtig til at bruge en symaskine, så kan man sy med zig zag. Er din krop en symaskine?

SÅDAN GØR DU:**Højre fod**

Start med begge fødder udenfor og hop ind så højre fod er mellem elastikkerne. Hop dernæst tilbage med begge fødder udenfor, hvor man startede osv. Kan du lave zig zag hele vejen frem?

**Venstre fod**

Samme trick, men hvor det er venstre fod, der er i midten. Kan du lave zig zag?

**God fornøjelse**

Rigtig god fornøjelse med denne aktivitet.

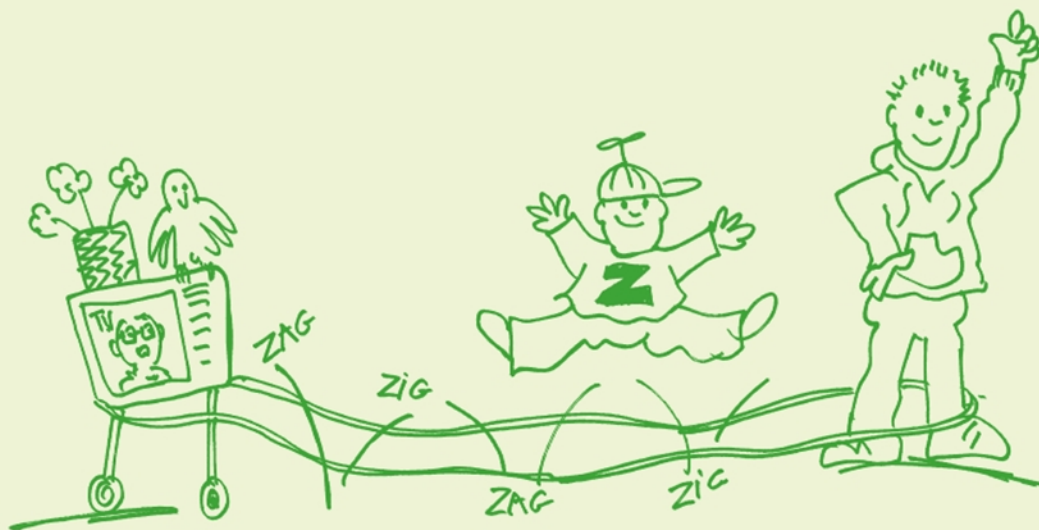


ZIG ZAG

HOP zig HOP zag

Er man dygtig til at bruge en symaskine, så kan man sy med zig zag.
Er din krop en symaskine?

- Start med begge fødder udenfor og hop ind så højre fod er mellem elastikkerne. Hop dernæst tilbage med begge fødder udenfor, hvor man startede osv. Kan du lave zig zag hele vejen frem?
- Samme trick, men hvor det er venstre fod, der er i midten. Kan du lave zig zag?



**FAMILY
SPORT**