

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Brug balancen:

Forestil dig, at bolden er et guldæg, som kan gå i stykker, hvis det falder på gulvet.

SÅDAN GØR DU:**På håndfladen**

Gå nu rundt i hele huset eller haven, imens du balancerer med guldægget på håndfladen. Prøv det samme, men hvor du vender hånden rundt og nu balancerer med guldægget på håndryggen.

**Mellem knæ**

Prøv at holde bolden mellem dine knæ. Hvor langt kan du gå uden at tabe guldægget?

**Stående**

Prøv at balancere med guldægget, hvor du ikke går rundt, men bliver stående. Hvor længe kan du balancere med guldægget på din albue? Eller hvor længe med nakken, hvis du bøjer dig lidt fremover?



BRUG BALANCEN

PAS GODT PÅ GULDÆGGET

Forestil dig, at bolden er et guldæg, som kan gå i stykker, hvis det falder på gulvet.

- Gå nu rundt i hele huset eller haven, imens du balancerer med guldægget på håndfladen. Prøv det samme, men hvor du vender hånden rundt og nu balancerer med guldægget på håndryggen.
- Prøv at holde bolden mellem dine knæ. Hvor langt kan du gå uden at tabe guldægget?
- Prøv at balancere med guldægget, hvor du ikke går rundt, men bliver stående. Hvor længe kan du balancere med guldægget på din albue? Eller hvor længe med nakken, hvis du bøjer dig lidt fremover?



**FAMILY
SPORT**