

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Gribelader og scratchball.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

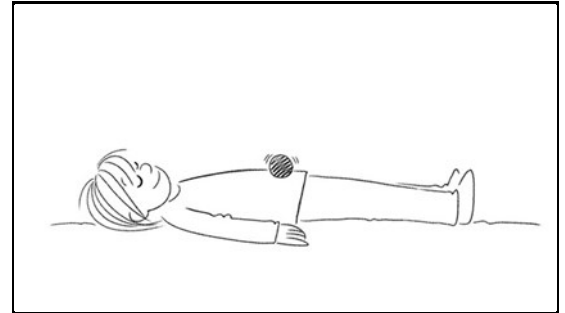
Fra 10 minutter

Flad:

Når kroppen har været i gang, er det faktisk sundt lige at slappe helt af.

SÅDAN GØR DU:**Afgrænsningen**

Sæt dig på numsen med strakte ben og tril bolden rundt om din krop, så du mærker afgrænsningen af din krop i rummet. Gør det langsomt.

**På ryggen**

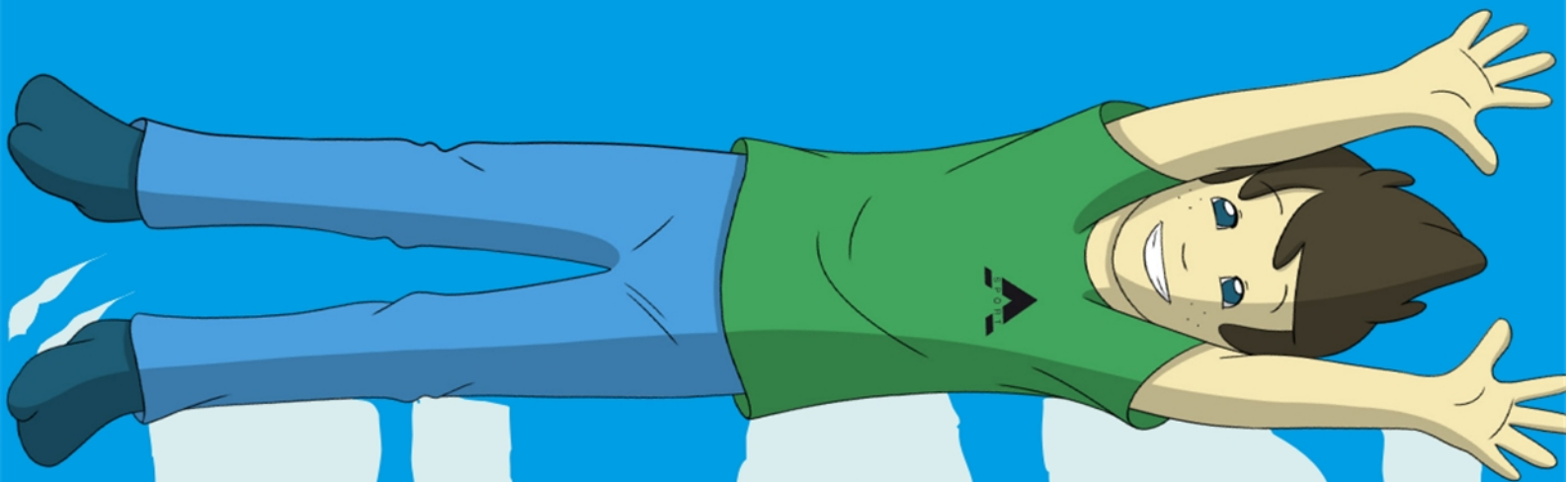
Læg dig fladt ned på ryggen og placer bolden på din navle. Luk øjnene og træk vejret rigtig dybt mange gange, mens du fokuserer på ikke at tabe bolden.

**Variation**

Prøv også at holde bolden på hovedet, mens du sidder med lukkede øjne.



SEJT!



FILAD!



SLAP HEEEELT AF

FREE STYLE

Når kroppen har været i gang, er det faktisk sundt lige at slappe helt af.

- Sæt dig på numsen med strakte ben og tril bolden rundt om din krop, så du mærker afgrænsningen af din krop i rummet. Gør det langsomt
- Læg dig fladt ned på ryggen og placer bolden på din navle. Luk øjnene og træk vejret rigtig dybt mange gange, mens du fokuserer på ikke at tabe bolden.

