

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

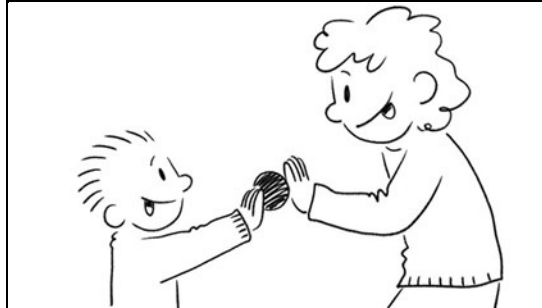
Hver deltager skal bruge:
En soft- eller skumbold

ANTAL:

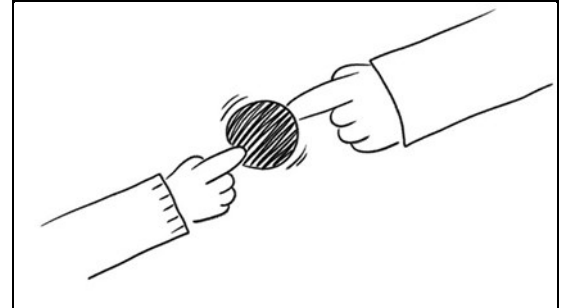
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Balancerer med bolden:

Nu gælder det om at holde bolden på alle mulige måder. Lav øvelsen med din mor, søster eller en anden du godt kan lide.

SÅDAN GØR DU:**En hånd på bolden**

Prøv hvor I begge holder en hånd på bolden.

**En pegefinger på bolden**

Prøv hvor I kun holder en pegefinger på bolden.

**Forskellige måder**

Prøv hvor I holder bolden placeret mellem jeres hofter, maver eller pander.

WUUP



BALANCÉR MED BOLDEN

ET GODT MÅKKERPAR

Nu gælder det om at holde bolden på alle mulige måder. Lav øvelsen med din mor, søster eller en anden du godt kan lide:

- Prøv hvor I begge holder en hånd på bolden.
- Prøv hvor I kun holder en pegefinger på bolden.
- Prøv hvor I holder bolden placeret mellem jeres hofter, maver eller pander.



**FAMILY
SPORT**