

IDE TYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

En soft-/ skumbold.

ANTAL:

En gruppe

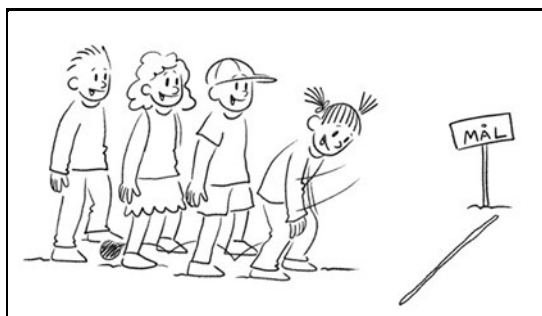
VARIGHED:

Min. 15 minutter

Stafetræs:

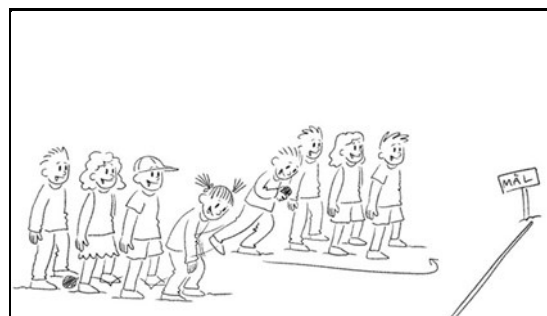
Her handler det om teamwork og om at hjælpe hinanden. Her er to boldstafetter. Få så fut i bentøjet:

SÅDAN GØR DU:



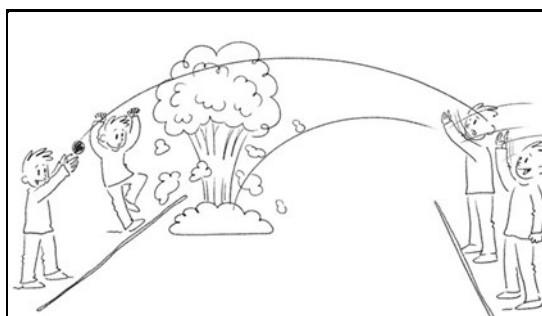
Tunnelbold

Hele gruppen står med let spredte ben, hvor den forreste triller bolden igennem benene ned til den bageste, som løber op foran og gør det samme. Således fortsætter I, indtil gruppen er kommet over målstregen. Lav en bane på 10, 20 eller 30 meter. Hvor hurtigt kan I nå i mål? Prøv samme stafet, hvor I deler to hold og dystet mod hinanden. Hvem vinder?



Variation

Prøv samme stafet, hvor I deler to hold og dystet mod hinanden. Hvem vinder?



Granatkast

Lav en bane på 10, 20 eller 30 meter, hvor I løber ud til et vendepunkt med granaten (bolden) i hånden. Ved vendepunktet skal I kaste granaten tilbage til næste løber, der står ved start. Griber personen ikke granaten, så eksploderer granaten, og han "straffes" med, at han skal gi' en highfive til alle på sit hold, inden han må fange bolden og løbe. Hvem vinder?



STAFET RÆS

FØDSELSDAG

FUT i BENTØJET

Her handler det om teamwork og om at heppe på hinanden.
Her er to boldstafetter. Få så fut i bentøjet:

- Tunnelbold. Hele gruppen står med let spredte ben, hvor den forreste triller bolden igennem benene ned til den bageste, som løber op foran og gør det samme. Således fortsætter I, indtil gruppen er kommet over målstregen. Lav en bane på 10, 20 eller 30 meter. Hvor hurtigt kan I nå i mål? Prøv samme stafet, hvor I deler to hold og dyster mod hinanden. Hvem vinder?
- Granatkast. Lav en bane på 10, 20 eller 30 meter, hvor I løber ud til et vendepunkt med granaten (bolden) i hånden. Ved vendepunktet skal I kaste granaten tilbage til næste løber, der står ved start. Griber personen ikke granaten, så eksploderer granaten, og han "straffes" med, at han skal gi' en highfive til alle på sit hold, inden han må fange bolden og løbe. Hvem vinder?

**FAMILY
SPORT**