

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

En sjippetov.

ANTAL:

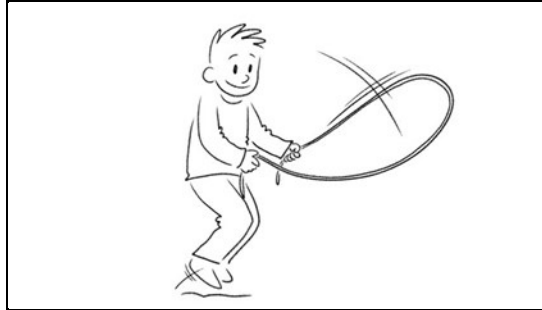
Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Kom i sving:

Bedstemor eller mor har garanteret slidt flere sjippetove op, men kan de mon stadig nedenstående sving? Her er fire øvelser at komme i sving med.

SÅDAN GØR DU:**Samlede fødder**

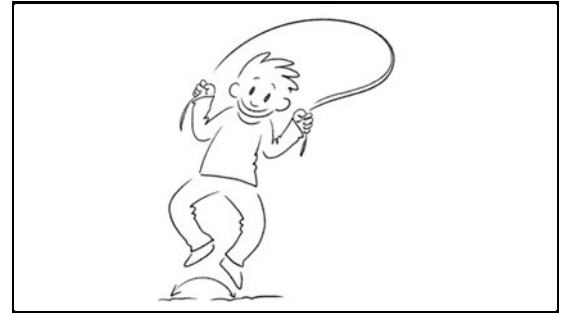
Sjip med samlede fødder.

**Mellemhop**

Sjip med mellemhop.

**På et ben**

Sjip hvor du kun hopper på ét ben.

**Til side**

Sjip fra side til side.



KOM i SWING



FAMILY

SVING Sjip OG HOP

Bedstemor eller mor har garanteret slidt flere sjippetove op, men kan de mon stadig nedenstående sving? Her er fire øvelser at komme i sving med:

- Sjip med samlede fødder.
- Sjip med mellemhop.
- Sjip hvor du kun hopper på ét ben.
- Sjip fra side til side.

Psst... Lad din far prøve sjippetovet og få måske et billigt grin...?

FAMILY
SPORT