

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

Aktivitets ringe.

ANTAL:

Min. 2

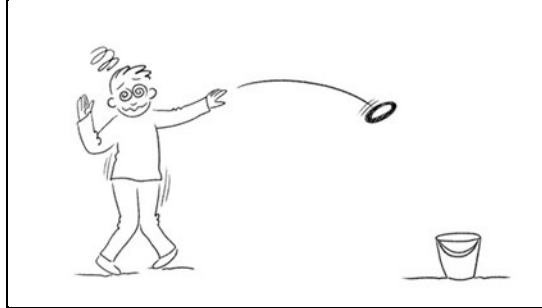
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Rundtosset:

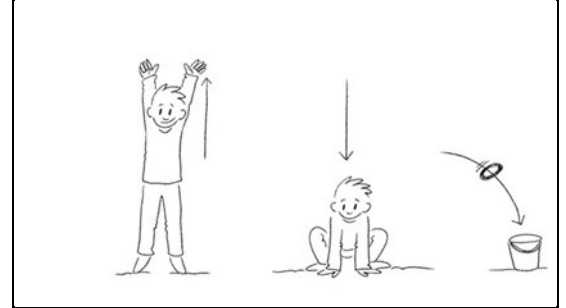
Er du rundforvirret, ser dobbelt eller svimmel, så er det ikke nemt at ramme plet. Prøv øvelsen og se om du kan ramme, eller om du ser dobbelt...?

SÅDAN GØR DU:



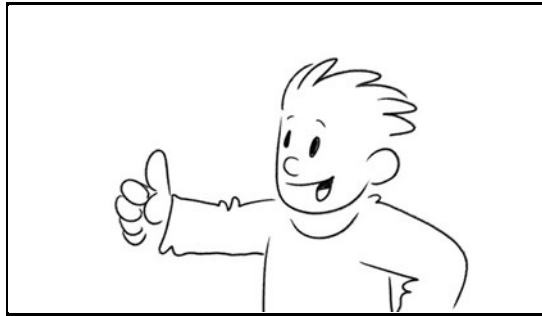
Dreje rundt

Find en spand eller lignende og stil den 5 meter væk. Inden du prøver at kaste ringene i spanden, drejer du først 5 gange rundt om dig selv. Kan du ramme?



Englehop

Samme øvelse, hvor du først skal hoppe 5 englehop, inden du kaster.



God leg

Rigtig god fornøjelse!



RUNDTOSSET



POWER

RUNDTOSSET ELLER BARE TOSSET?

Er du rundforvirret, ser dobbelt eller svimmel, så er det ikke nemt at ramme plet. Prøv øvelsen og se om du kan ramme, eller om du ser dobbelt...?

- Find en spand eller lignende og stil den 5 meter væk. Inden du prøver at kaste ringene i spanden, drejer du først 5 gange rundt om dig selv. Kan du ramme?
- Samme øvelse, hvor du først skal hoppe 5 englehop, inden du kaster.

"FAMILY
SPORT"