

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

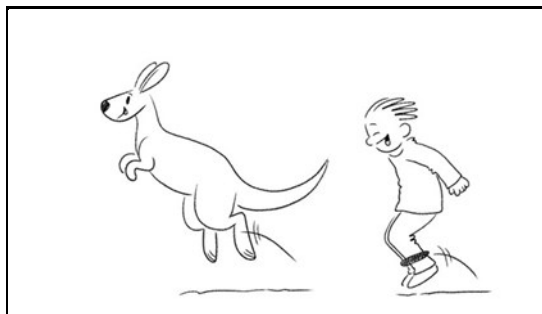
Fra 2 år; Fra 5 år; Fra 3 år

**REKVISITTER:**

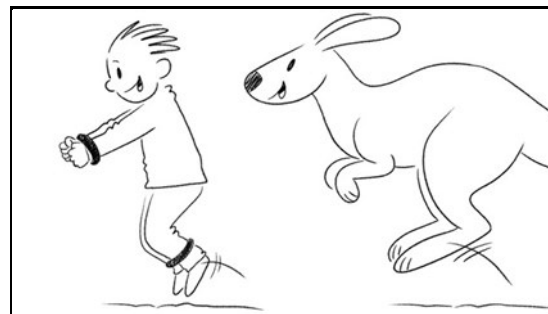
Aktivitetsringe.

**ANTAL:**2 el. flere  
3 el. flere  
4 el. flere**Hop løs:**

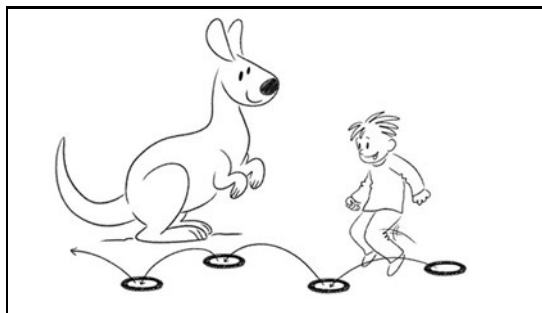
Forestil dig, at du er en kænguru, der elsker at hoppe.

**SÅDAN GØR DU:****Samlede ben**

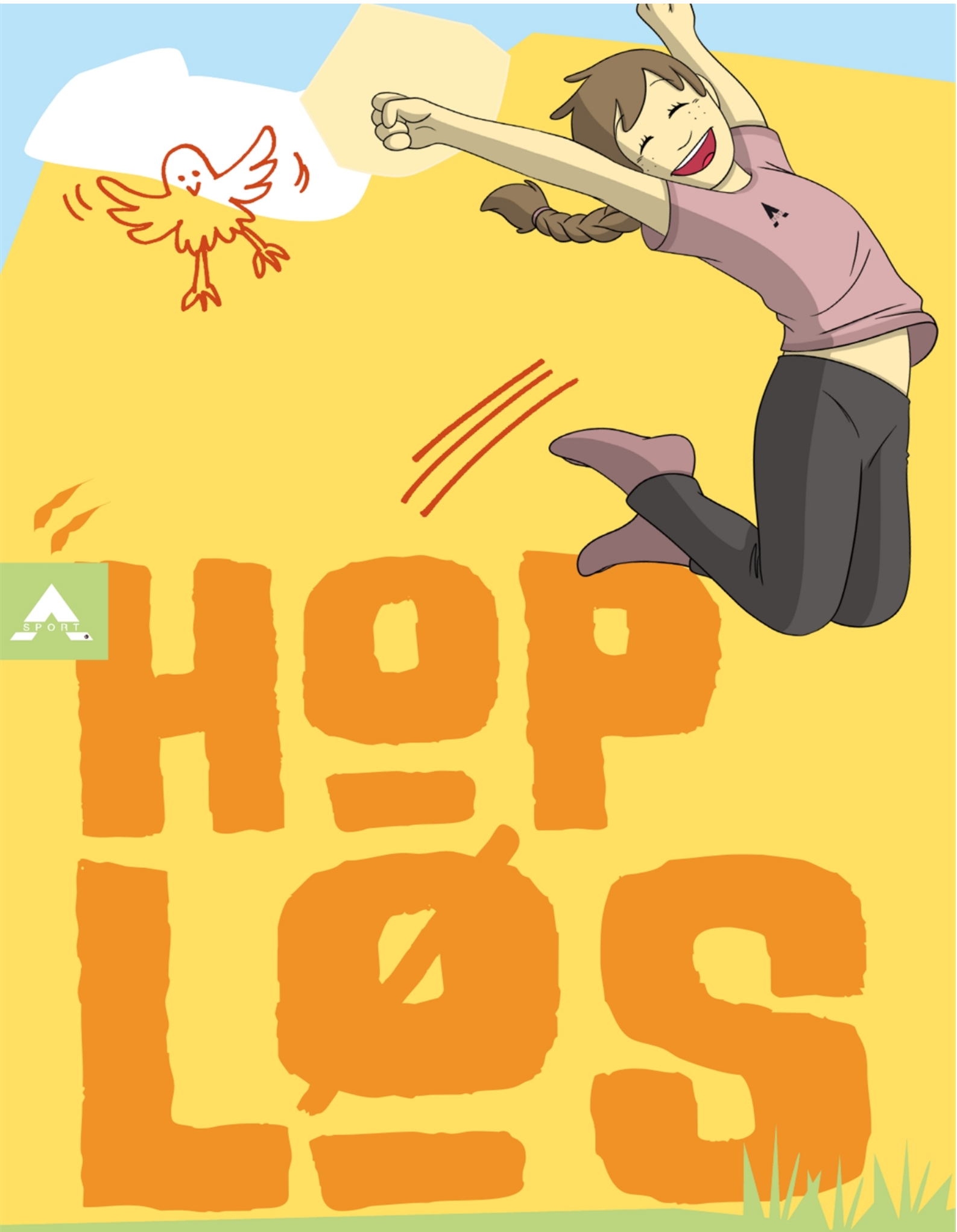
Stå med samlede ben og tag en ring rundt om skinnebenene. Prøv at hoppe rundt, både forlæns, baglæns og sidelæns.

**Samlede ben - 2**

Prøv det samme, hvor du samtidig har en ring rundt om begge dine samlede arme.

**På gulvet**

Læg ringene på gulvet og prøv at hoppe fra ring til ring.



HOPPE

# HOP SOM EN KÆNGURU

Forestil dig, at du er en kænguru, der elsker at hoppe.

- Stå med samlede ben og tag en ring rundt om skinnebenene. Prøv at hoppe rundt, både forlæns, baglæns og sidelæns.
- Prøv det samme, hvor du samtidig har en ring rundt om begge dine samlede arme.
- Læg ringene på gulvet og prøv at hoppe fra ring til ring.



"FAMILY  
SPORT"