

IDETYPE:

Kids sport - Rugby

ALDERSGRUPPE:

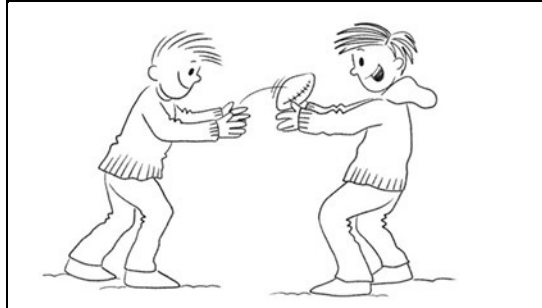
Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

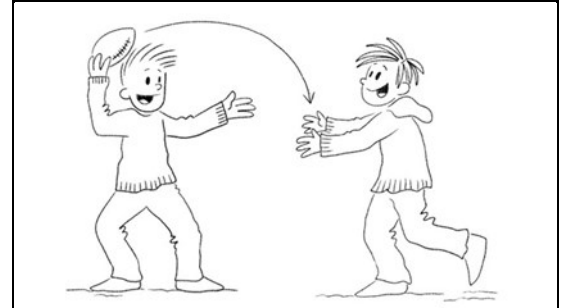
Hvert hold skal bruge en rugbybold.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Kast:**

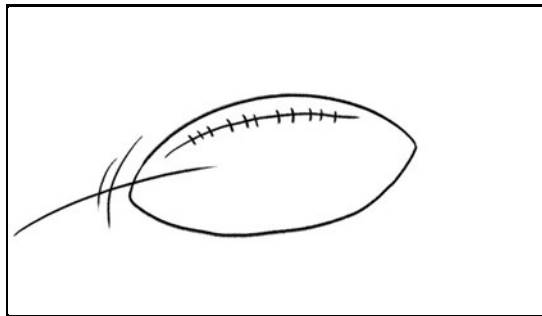
At kaste en rugbybold kan være svært - og det kan være endnu sværere at gribe en rugbybold. Nu skal I prøve begge dele, så vær helt klar og oppe på "dupperne"

SÅDAN GØR DU:**Kast til hinanden**

Gå sammen to og to og kast til hinanden med begge hænder. Kan I både kaste og gribe?

**Kast rugbybolden over hovedet**

Samme aktivitet, men hvor I skal prøve at kaste rugbybolden over hovedet, mens den anden skal gribe. Kan I stadig både kaste og gribe rugbybolden?

**Kast og drej ikke**

Kast stadig til hinanden, men hvor I prøver at bolden ikke må dreje rundt om sig selv.



“Kast...”

Trick

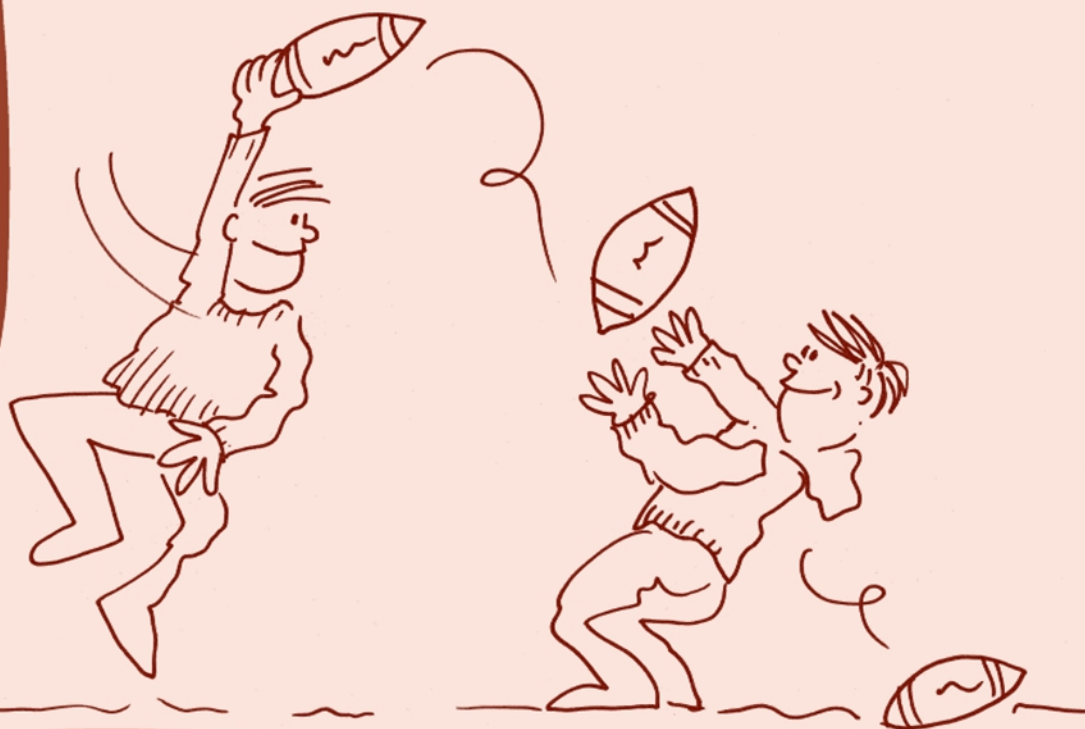
Kast en Rugbybold

At kaste en rugbybold kan være svært, - og det kan være endnu sværere at gribe en rugbybold. Nu skal I prøve begge dele, så vær helt klar og oppe på 'dupperne' ...

Gå sammen to og to og kast til hinanden med begge hænder. Kan I både kaste og gribe?

Samme aktivitet, men hvor I skal prøve at kaste rugbybolden over hovedet, mens den anden skal gribe? Kan I stadig både kaste og gribe rugbybolden?

Kast stadig til hinanden, men hvor I prøver at bolden ikke må dreje rundt om sig selv?

Kids
Sport