

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**Hulahopring eller  
tøndebånd.**ANTAL:**

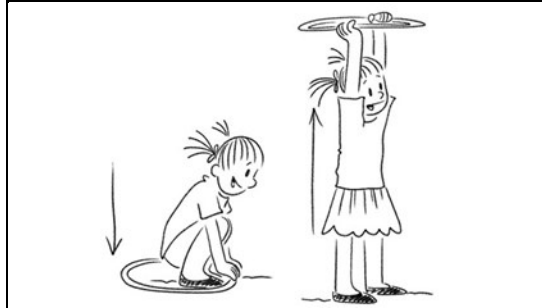
En gruppe

**VARIGHED:**

Min. 10 minutter

**Fødselsdags-stafet:**

Så er det tid til at få fart i benene. Placer hulahopringe på en linje som vendepunkt, hvor løberen fra hvert hold skal udføre en øvelse. Her er tre hurtige stafetter:

**SÅDAN GØR DU:****Op over hovedet**

Løb ud til jeres hulahopring og træk den fra fødderne og op over hovedet, inden I løber tilbage.

**Drej rundt**

Løb ud til jeres hulahopring og drej rundt om jer selv tre gange inde i hulahopringen, inden I løber tilbage.

**Hop højt**

Løb ud til jeres hulahopring og hop så højt I kan tre gange og råb "hurra for (navnet på den, der har fødselsdag)", inden I løber tilbage. Det er jo fødselsdag, ikk' sandt!



# STAFET RÆSES

# KLAR PARAT STAAAART

Så er det tid til at få fart i benene. Placer hulahopringe på en linje som vendepunkt, hvor løberen fra hvert hold skal udføre en øvelse. Her er tre hurtige stafetter:

- Løb ud til jeres hulahopring og træk den fra fødderne og op over hovedet, inden I løber tilbage.
- Løb ud til jeres hulahopring og drej rundt om jer selv tre gange inde i hulahopringen, inden I løber tilbage.
- Løb ud til jeres hulahopring og hop så højt I kan tre gange og råb "hurra for (navnet på den, der har fødselsdag)", inden I løber tilbage. Det er jo fødselsdag, ikk' sandt!



**FAMILY  
SPORT**