

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

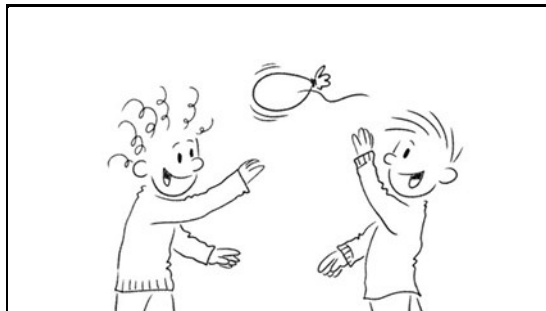
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

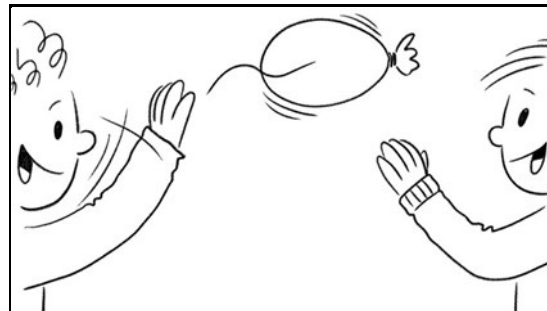
En volleyball og en ballon.

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

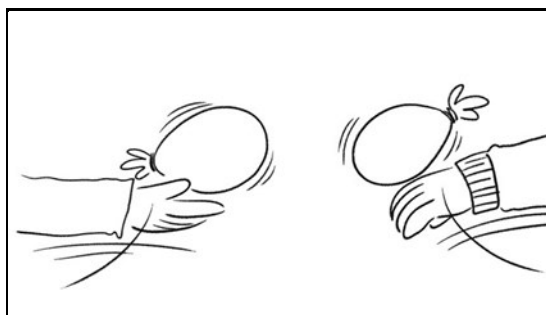
En kanonkugle er tung at få ned over sine tæer - ligeledes giver det et ordentligt brag, hvis kanonkuglen rammer gulvet og eksploderer. I denne aktivitet leger du, at ballonen eller bolden er en kanonkugle, og den må ikke ramme jorden og eksplodere...

SÅDAN GØR DU:**Kanonkuglen**

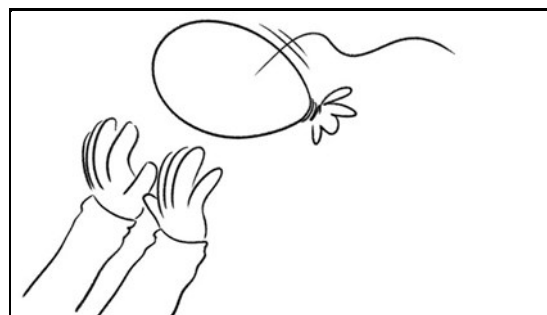
Hold kanonkuglen (ballonen/bold) i luften, hvor du kun slår med den ene hånd.

**Variation 1**

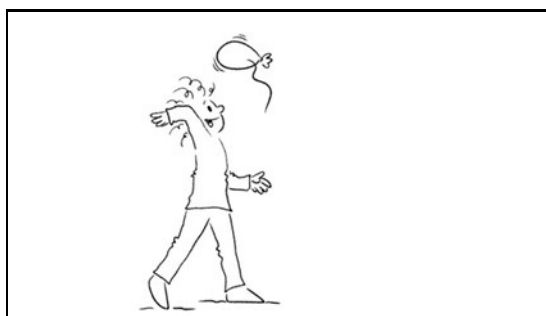
Samme øvelse, hvor du slår skiftevis med højre og venstre.

**Variation 2**

Samme øvelse, hvor du slår med både håndryg og håndflade.

**Variation 3**

Samme øvelse, hvor du slår med to hænder samtidig.

**Op i luften**

Slå kanonkuglen op i luften og prøv herefter at slå en overhånd fremad (hånden over hovedet).

**Info til den voksne**

Pust ballonerne op og vis de forskellige øvelser. Vær opmærksom på, at bolden også kan bruges i andre aktiviteter.



„Kanon“

Pas på tæerne

Klar
Parat
START

En kanonkugle er tung at få ned over sine tæer – ligeledes giver det et ordentligt brag, hvis kanonkuglen rammer gulvet og eksploderer. I denne aktivitet leger du, at ballonen eller bolden er en kanonkugle, og den må ikke ramme jorden og eksplodere...

Hold kanonkuglen (ballonen/bold) i luften, hvor du kun slår med den ene hånd.

Samme øvelse, hvor du slår skiftevis med højre og venstre.

Samme øvelse, hvor du slår med både håndryg og håndflade.

Samme øvelse, hvor du slår med to hænder samtidig.

Slå kanonkuglen op i luften og prøv herefter at slå en overhånd fremad (hånden over hovedet).

Voksen: Pust ballonerne op og vis de forskellige øvelser. Vær opmærksom på, at bolden også kan bruges i andre aktiviteter.



Kids
Sport