

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

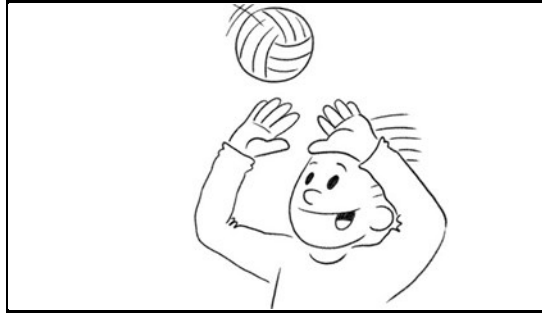
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

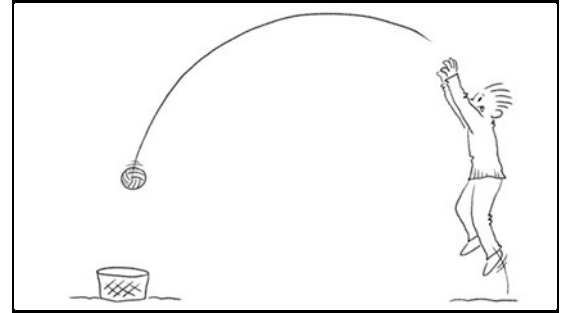
En volleyball.

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

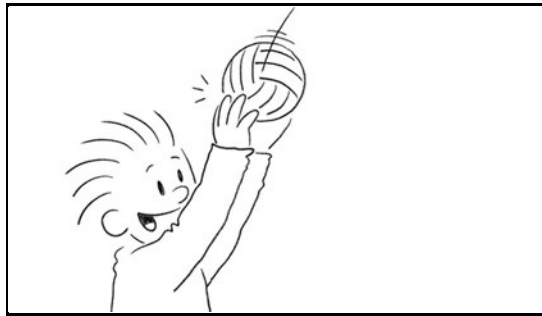
Der findes mange måder at skyde til en bold på. Du kan sparke med fødderne, kaste med hænderne, men du kan også lave fingerslag, som når der spilles rigtig Volleyball. Fingerslag: Tommel- og -pegefingre danner en trekant. Tommelfingrene peger mod næsen. Hænderne er under bolden foran panden.

SÅDAN GØR DU:**Øvelse 1**

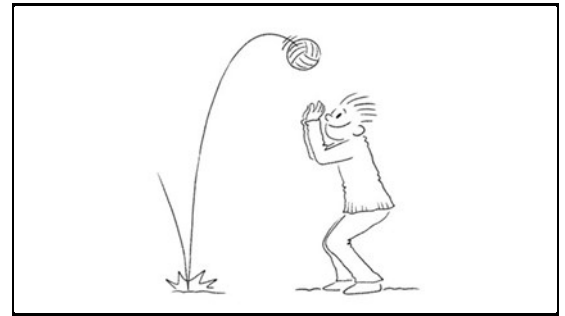
Kan du holde bolden med fingerslag over hovedet?

**Øvelse 2**

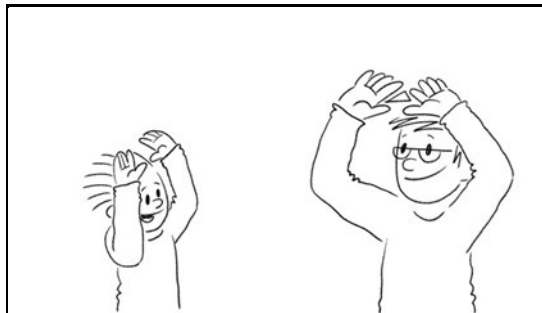
Kan du holde bolden med fingerslag over hovedet og kaste den hen i en vasketøjskurv eller andet?

**Øvelse 3**

Kan du kaste bolden op over hovedet og gribe bolden over hovedet igen?

**Øvelse 4**

Kan du kaste bolden ned i gulvet med fart og gribe bolden med et rigtigt fingerslag?

**Info til den voksne**

Hjælp gerne med til at forklare og vise et fingerslag.



„Fingre“

Trick

Slag uden at Slå

Der findes mange måder at skyde til en bold på. Du kan sparke med fødderne, kaste med hænderne, men du kan også lave fingerslag, som når der spilles rigtig Volleyball. Fingerslag: Tommel- og pegefingre danner en trekant. Tømmelfingrene peger mod næsen. Hænderne er under bolden foran panden.

Kan du holde bolden med fingerslag over hovedet?

Kan du holde bolden med fingerslag over hovedet og kaste den hen i en vasketøjskurv eller andet?

Kan du kaste bolden op over hovedet og gribe bolden over hovedet igen?

Kan du kaste bolden ned i gulvet med fart og gribe med et rigtigt fingerslag?

Voksen: Hjælp gerne med til at forklare og vise et fingerslag.

Kids
Sport