IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år;Fra 3 år

REKVISITTER:

En hoppe elastik.

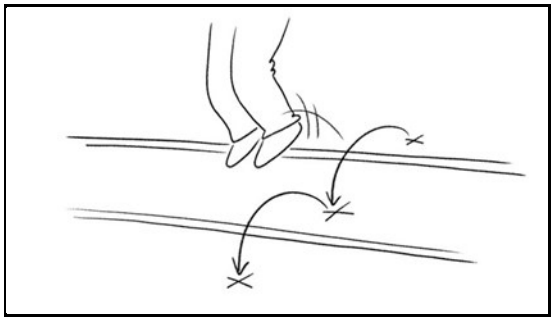
ANTAL:

2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere

Kænguru:

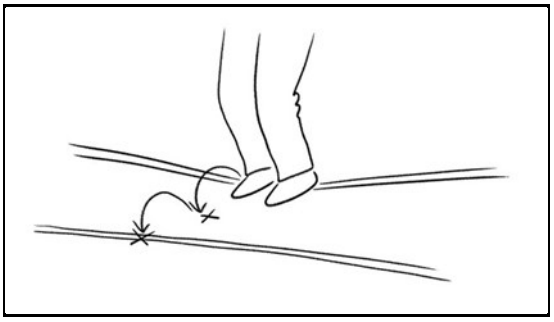
Så er der dømt hoppetræningslejr. Kænguruen er din træner og skal lære dig at hoppe på alverdens - forskellige måder. Kan du hoppe som kænguruen siger...

SÅDAN GØR DU:



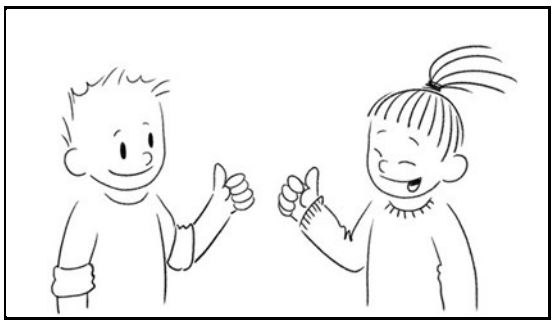
Variation 1

Hop med samlede fødder over den ene elastik ind midten og hop videre over den anden elastik, så du til slut lander på den anden side. Prøv også, hvor du kun hopper på en fod.



Variation 2

Hop med samlede fødder først ovenpå den ene elastik. Hop ind i midten og hop så over på den anden elastik. Hop af igen på den anden side.



God fornøjelse

Rigtig god fornøjelse med denne aktivitet.

A SPORT
KÆNGURU

Hop dag og nat

Så er der dømt hoppetræningslejr. Kænguruen er din træner og skal lære dig at hoppe på alverdens forskellige måder. Kan du hoppe som kænguruen siger:

- Hop med samlede fødder over den ene elastik ind midten og hop videre over den anden elastik, så du til slut lander på den anden side. Prøv også, hvor du kun hopper på en fod.
- Hop med samlede fødder først ovenpå den ene elastik. Hop ind i midten og hop så over på den anden elastik. Hop af igen på den anden side.

FAMLY SPORT