

IDETYPE:

Kids sport - Tennis

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

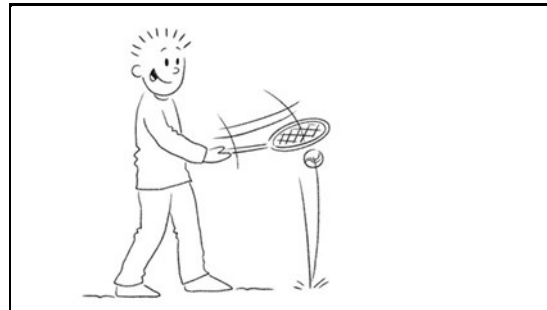
En tennisketsjer og tennisbolde.

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

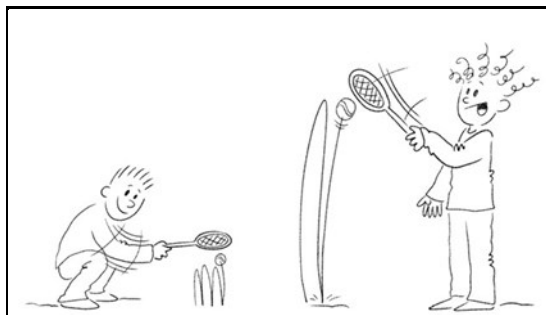
Nogle dribler med en bold med hånden, når de løber rundt. Her skal I ikke løbe, men stå stille og dribble med bolden...

SÅDAN GØR DU:**Drible med hånden**

Dribl med hånden, hvor I slår bolden i gulvet med -hænderne uden at stoppe. Hvor mange kan I tage? Husk at bytte hånd, så I prøver med begge hænder.

**Drible med ketsjeren**

Dribl med ketsjer og bold, hvor I slår bolden i gulvet med ketsjeren uden at stoppe. Hvor mange kan I tage?

**Drible langsomt og hurtigt**

Samme øvelse, men hvor I prøver at dribble både højt og langsomt og lavt og hurtigt med bolden?

**Gå rundt**

Samme øvelse, men hvor I samtidig prøver at gå rundt?



„Dribbl“

Kamp med Ketcher

Klar
Parat
START

Nogle dribler med en bold med hånden, når de løber rundt. Her skal I ikke løbe, men stå stille og dribble med bolden...

Dribl med hånden, hvor I slår bolden i gulvet med hænderne uden at stoppe. Hvor mange kan I tage? Husk at bytte hånd, så I prøver med begge hænder.

Dribl med ketsjer og bold, hvor I slår bolden i gulvet med ketsjeren uden at stoppe. Hvor mange kan I tage?

Samme øvelse, men hvor I prøver at dribble både højt og langsomt og lavt og hurtigt med bolden?

Samme øvelse, men hvor I samtidig prøver at gå rundt?



Kids
Sport