

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

Min. 2

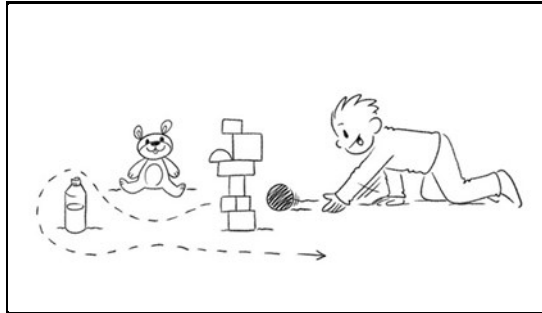
VARIGHED:

Min. 10 minutter

Bold-slalom:

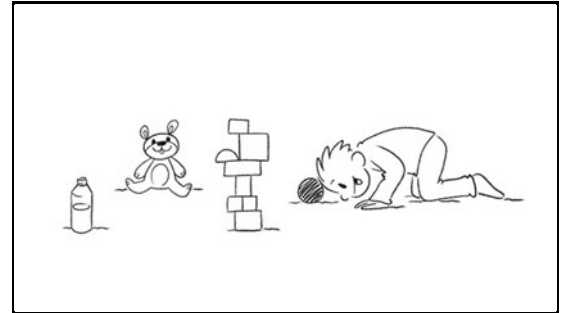
Lav en slalombane på stuegulvet eller i haven ud af legoklodser, bamser, vandflasker eller andet.

SÅDAN GØR DU:



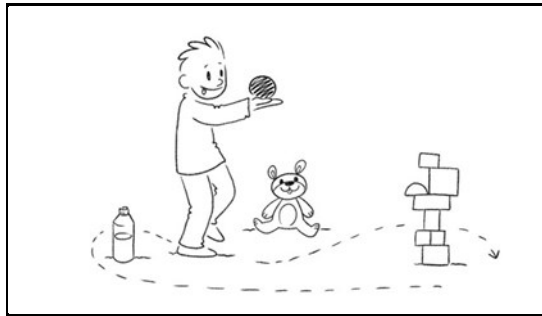
Kralve

Prøv at trille bolden med hænderne igennem slalombanen, imens du kravler.



Variation

Prøv det samme, hvor du bruger én hånd eller måske panden, selvom det er svært.



Balancere

Prøv, hvor du går eller løber igennem slalombanen, imens du balancerer med bolden på hånden.



BOBLOD SLALOM

Din egen SLALOMBANE

Lav en slalombane på stuegulvet eller i haven ud af legoklodser, bamser, vandflasker eller andet.

- Prøv at trille bolden med hænderne igennem slalombanen, imens du kravler. Prøv det samme, hvor du bruger én hånd eller måske panden, selvom det er svært.
- Prøv, hvor du går eller løber igennem slalombanen, imens du balancerer med bolden på hånden.

Psst.. Hvis du tør, kan du prøve at køre igennem slalombanen i bagegear, hvor du går baglæns med bolden i hånden.



**FAMILY
SPORT**