

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

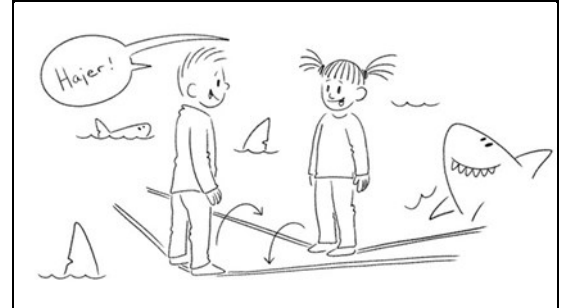
En hoppe elastik.

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

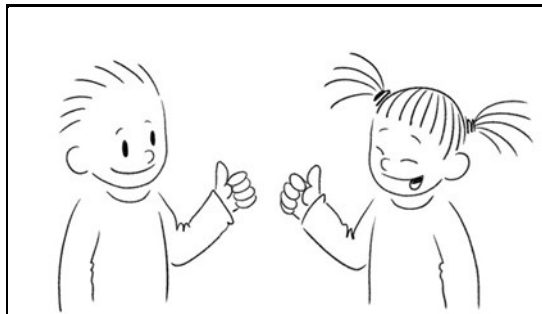
Forestil jer, at gulvet I står på er et stort hav, hvor der nogle gange kommer hajer svømmende forbi. Eneste måde, I kan redde jeres liv på, er at hoppe op på linen - mon I overlever?

SÅDAN GØR DU:**Foran elastikken**

Stå sammen foran elastikken og hold hinanden i hænderne. Når den voksne råber "HAJER", skal I samtidig hoppe op på elastikken. Overlever I?

**Overfor hinanden**

Prøv også, hvor I står overfor hinanden med hver jeres elastik foran jer. Når der bliver sagt "HAJER", skal I samtidig hoppe op på hver jeres elastik.

**God fornøjelse**

Rigtig god fornøjelse med denne aktivitet.



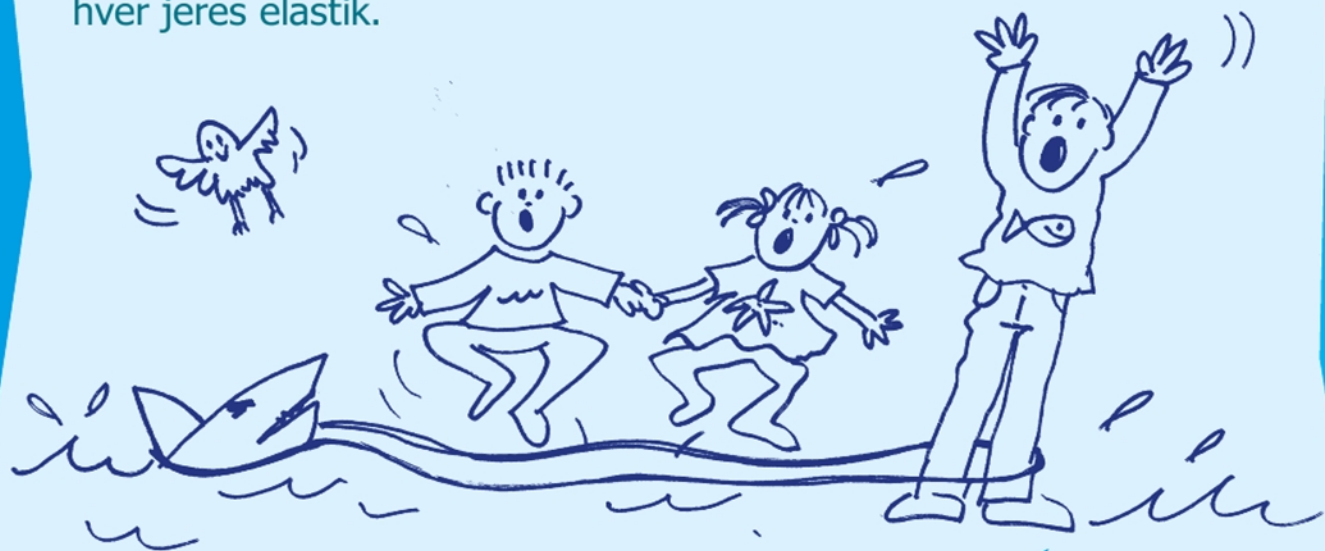
HAJER

HOP OP PÅ BÅDEN

Forestil jer, at gulvet I står på er et stort hav, hvor der nogle gange kommer hajer svømmende forbi. Eneste måde, I kan redde jeres liv på, er at hoppe op på linen – mon I overlever?



- Stå sammen foran elastikken og hold hinanden i hænderne. Når den voksne råber "HAJER", skal I samtidig hoppe op på elastikken. Overlever I?
- Prøv også, hvor I står overfor hinanden med hver jeres elastik foran jer. Når der bliver sagt "HAJER", skal I samtidig hoppe op på hver jeres elastik.



**FAMILY
SPORT**