

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

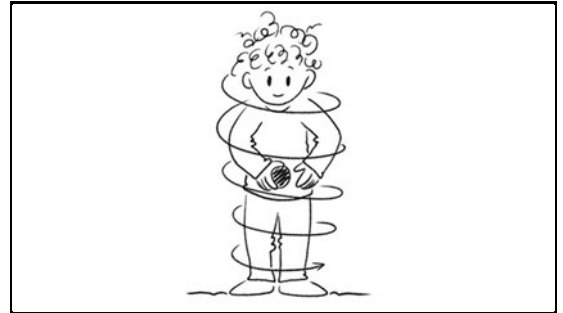
Fra 2 år

**REKVISITTER:**Hver deltager skal bruge:  
En soft- eller skumbold**ANTAL:**1 el. flere  
2 el. flere  
3 el. flere  
4 el. flere**Boldøvelser:**

Med disse øvelser, kan du prøve at gøre bolden 'rundtøsset'.

**SÅDAN GØR DU:****Gå rundt om bolden**

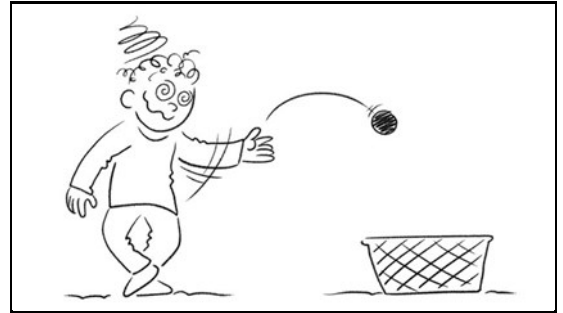
Læg bolden på jorden og hold hånden på den, imens du går rundt om bolden. Prøv også at gå den anden vej.

**Føre bolden**

Stå med samlede ben og før bolden rundt om fødder, lår, mave, skuldre og hoved.

**Knæløft**

Lav høje knæløft, imens du fører bolden ind under det løftede ben.

**Dreje om dig selv**

Prøv at dreje en omgang om dig selv, inden du prøver, om du kan ramme bolden i vasketøjskurven.



# BOULE ØVELSER

## SNURRE RUNDT

GØR  
BOLDEN  
RUNDTOSSET

- Læg bolden på jorden og hold hånden på den, imens du går rundt om bolden. Prøv også at gå den anden vej.
- Stå med samlede ben og før bolden rundt om fødder, lår, mave, skuldre og hoved.
- Lav høje knæløft, imens du fører bolden ind under det løftede ben.
- Prøv at dreje en omgang om dig selv, inden du prøver, om du kan ramme bolden i vasketøjskurven.

"FAMILY  
SPORT"