



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

1 stk. hoppeelastik.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

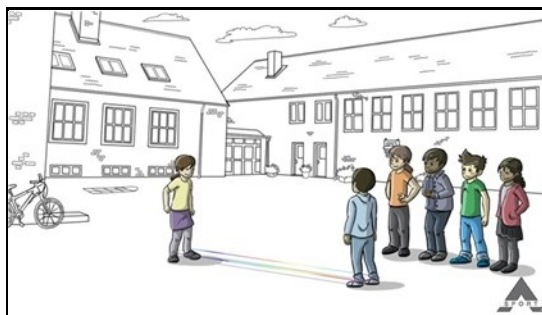
Ca. 15 minutter

Trylle-elastikker:

To personer står overfor hinanden med elastikken om anklerne. Det er også muligt at sætte elastikken fast rundt om forbenene på to stole. Deltagerne kan nu på skift forsøge at hoppe over den ene snor og derefter den anden - begge snore, hoppe baglæns over, hoppe imellem snorene, hoppe og lande på snorene, hoppe og lande med et ben ude og et ben inde. Trække modsatte elastik under den anden med hælen, hoppe, slippe og lande på den elastik man havde om hælen o.s.v. Elastik-Battle er fx hvor deltagerne kan give hinanden hoppe-udfordringer. Deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne.

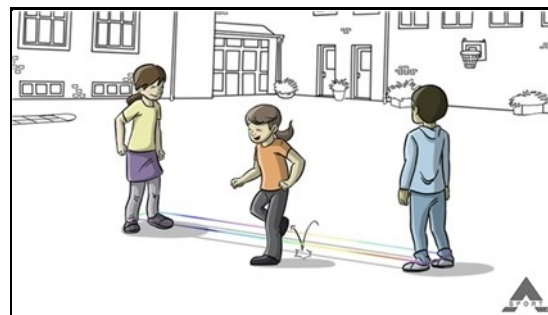
Variation: Aktiviteten kan også udvikles ved at man fx flytter elastikken fra anklerne til knæhaserne.

SÅDAN GØR DU:



Opstilling

To personer står overfor hinanden med elastikken om anklerne. Det er også muligt at sætte elastikken fast rundt om forbenene på to stole.



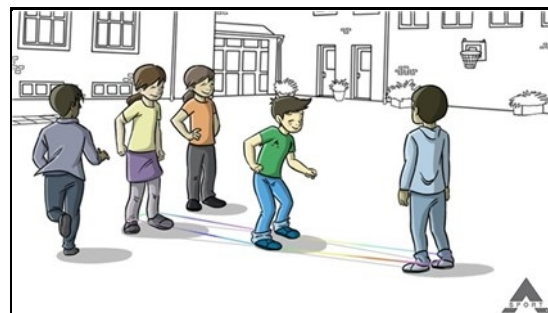
Nemme hop

Deltagerne kan nu på skift forsøge at hoppe over den ene snor og derefter den anden - altså begge snore.



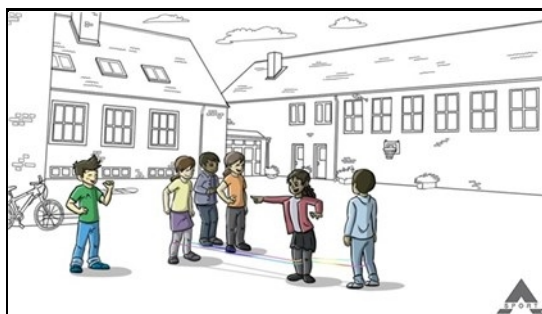
Mellemsvære hop

Hoppe baglæns over og hoppe imellem snorene.



Svære hop

Hoppe og lande på snorene, hoppe og lande med et ben ude og et ben ind o.s.v.



Elastik-Battle

Deltagerne kan give hinanden hoppe-udfordringer. Deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne. God energi til masser af hop... og find på nye, sjove og opfindsomme hop :-)

