



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Hula hop ringe.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Ca. 5 minutter

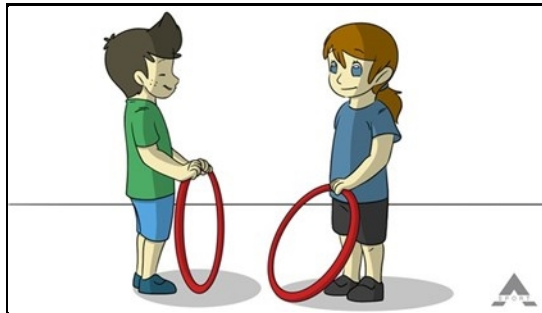
Leg dig glad - Hula hop cirkus:

Denne musikalske aktivitet handler om at bruge sin motorik og rytme. Man går sammen to-og-to, hvor man med forskellige øvelser danser og leger til musik og sang. Først kan man aflevere hula hop ringen til hinanden enten ved at trille eller kaste den forsigtigt til sin makker. Prøv herefter at læg ringen på jorden og hop skiftevis ind og ud af den. Måske kan din makker endda langsomt bevæge ringen, så der kommer ekstra udfordring i aktiviteten. Prøv at stille ringene på højkant, så man kan skiftes til at kravle igennem dem, som en cirkushund, eller tage ringen om maven og løbe rundt som en hest. Man kan også finde på sine helt egne tricks, hvor man udfordrer hinandens kreativitet og motorisk.

Variation: Skift størrelse på hula hop ringene eller tag flere ringe med i legen. Man bestemmer selv om ringene skal være oppe i luften eller på gulvet, når man laver sine tricks.

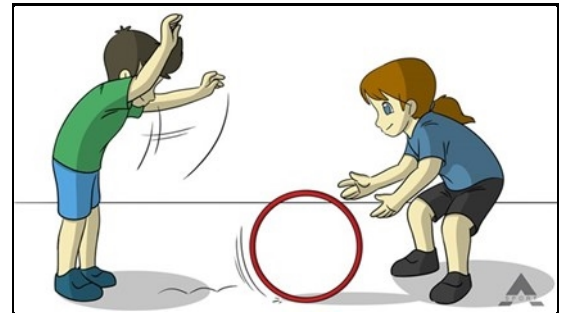
Formål: Motorik og rytme.

SÅDAN GØR DU:



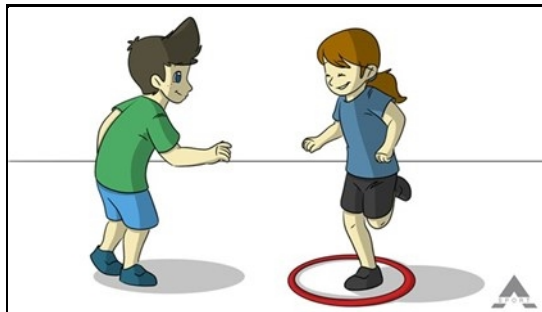
Hula hop cirkus

Alle finder en makker og går sammen to-og-to. Nu skal vi danse og lege i takt med musikken.



Hula og cirkustrick

Tril og kast forsigtigt en hula hop ring på forskellige måder til jeres makker.



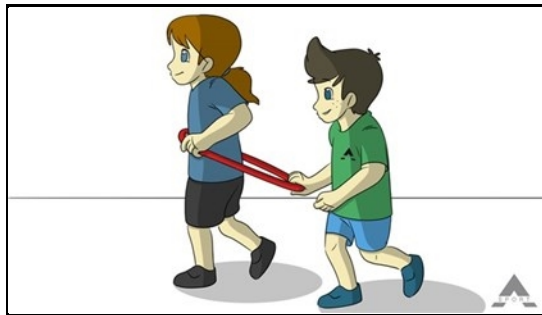
Hula og loppetrick

Læg hula hop ringen på jorden og hop skiftevis ind og ud af ringen. Man kan holde ringen for hinanden og sætte bevægelse på ringen



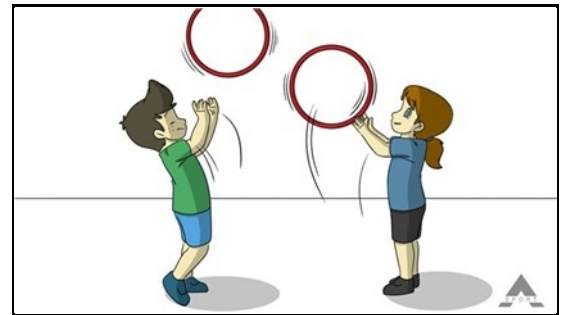
Hula og hundetrick

Hold hula hop ringene, så man kan kravle igennem dem. Med hundetricks, skiftes man til at kravle eller hoppe igennem ringene på forskellige måder.



Hula og hestetricks

Nu er det tid til hula og hestetricks, hvor den ene af jer tager ringen om livet, som om det var et styretøj og den anden står bagved og holder fast, mens I laver hestetricks.



Kom og vis dit trick!

Til sidst skal I udfordre jer selv med vilde hula tricks, og se om jeres makker kan efterligne jer.



Tak for dine vilde hula hoppe loppe tricks

Vis din makker, at du synes det var nogle gode tricks. Det kan du gøre ved at give tommel op igennem ringen og bukke.