

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Gribeplader og scratchball.

**ANTAL:**

Min. 2

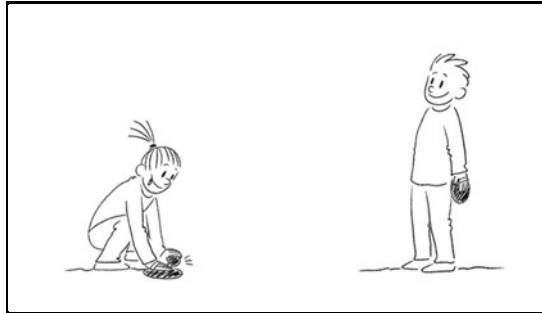
**VARIGHED:**

Fra 10 minutter

**Pyha:**

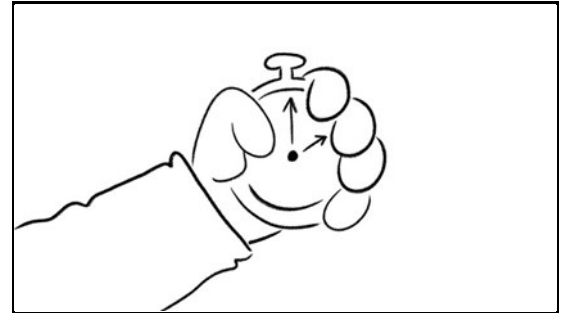
Giv den gas! Mærk dit hjerte galoperer...

**SÅDAN GØR DU:**



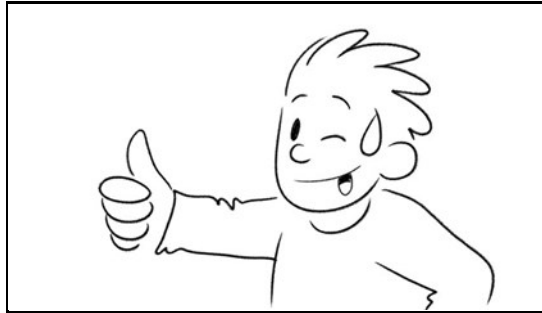
**Røre gulvet**

Se hvor mange gange I kan kaste og gribe bolden til hinanden, mens I hver gang skal ned og røre gulvet med hænderne.



**På tiden**

Hvor mange gange kan I nå at gribe bolden på 1 minut?



**God leg**

Rigtig god fornøjelse!



# Ручьи на



# NÅR HJERTET GÅR I GALOP

Se hvor mange gange I kan kaste og gribe bolden til hinanden, mens I hver gang skal ned og røre gulvet med hænderne. Hvor mange gange kan I nå at gribe bolden på 1 minut?

