

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Gribeplader og scratchball.

**ANTAL:**

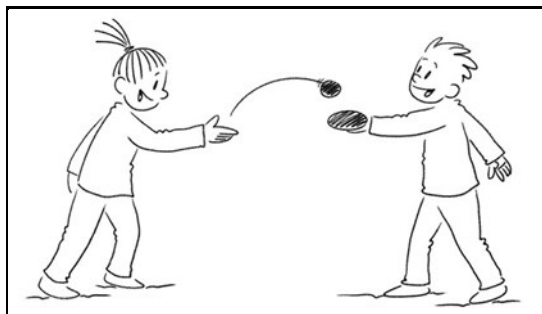
Min. 2

**VARIGHED:**

Fra 10 minutter

**Rundtosset:**

I denne øvelse skal du holde tungen lige i munden og samtidig gribe en bold.

**SÅDAN GØR DU:****Kaste-gribe**

I har begge en gribeplade og kaster/griber skiftevis bolden med hinanden med en passende afstand.

**Dreje rundt**

Inden man kaster, skal man have drejet rundt om sig selv 3 gange.

**Psst...**

Drejer væggene rundt, så holder du lige en pause. God fornøjelse!



# RUNDTOSSET



CRAZY

# TOSSET ELLER RUNDTOSSET

I denne øvelse skal du holde tungen lige i munden og samtidig gribe en bold.

I har begge en gribeplade og kaster/griber skiftevis bolden med hinanden med en passende afstand. Inden man kaster, skal man have drejet rundt om sig selv 3 gange.



Psst... Drejer væggene rundt, så holder du lige en pause.

**FAMILY  
SPORT**