

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

En bold.

**ANTAL:**

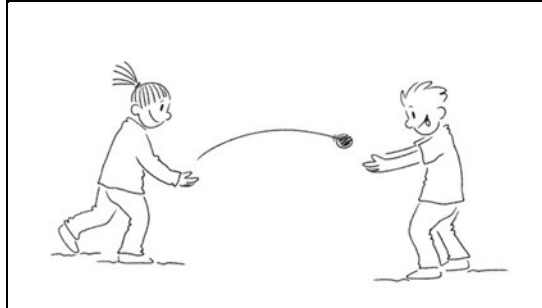
Min. 2

**VARIGHED:**

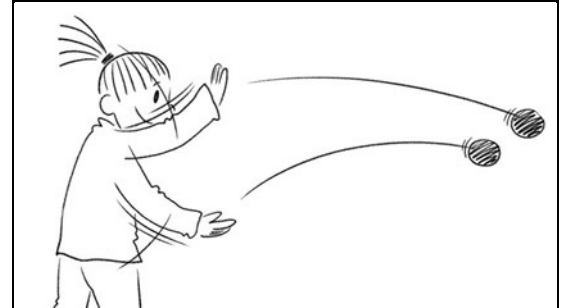
Fra 10 minutter

**Mester:**

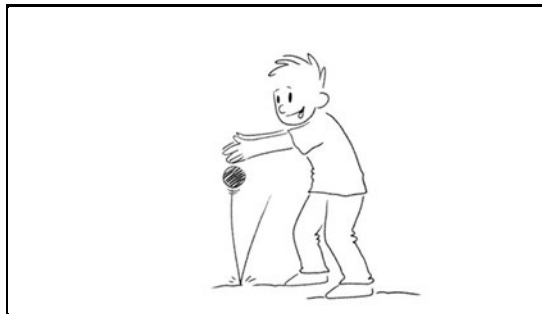
For at blive god som en mester, kræver det, at man øver sig. Kast til hinanden (eller alene op ad en mur) og se om I/du kan gøre det på følgende måder:

**SÅDAN GØR DU:****Hånden**

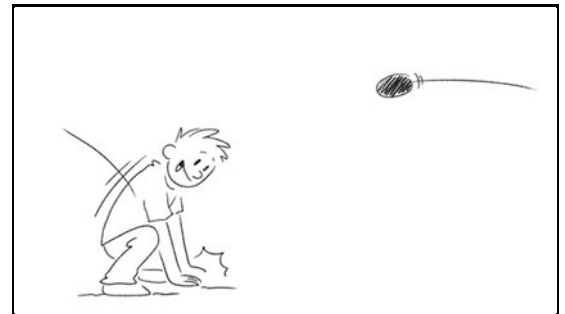
Med højre eller venstre hånd.

**Kaste**

Under- eller overhåndskast.

**'Studse' bolden**

Kaste bolden i gulvet, inden den gribes ('studse' bolden).

**Klappe**

Klap i gulvet eller hop imellem kastene.








ØVELSE GØR  
MESTER



TRICK

# MESTERLÆRE!

For at blive god som en mester, kræver det, at man øver sig. Kast til hinanden (eller alene op ad en mur) og se om I/du kan gøre det på følgende måder:

-  Med højre eller venstre hånd.
-  Under- eller overhåndskast.
-  Under benet eller bag om ryggen.
-  Kaste bolden i gulvet, inden den gribes ('studse' bolden).
-  Klap i gulvet eller hop imellem kastene.

Psst... Hvis du kan gribe bolden med lukkede øjne, ..... ja så kan du sikkert også gå på vandet.



**FAMILY  
SPORT**