

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

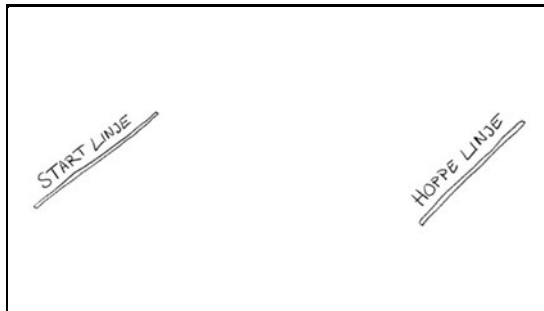
Fx 8 stk. posttriangler.

**ANTAL:**

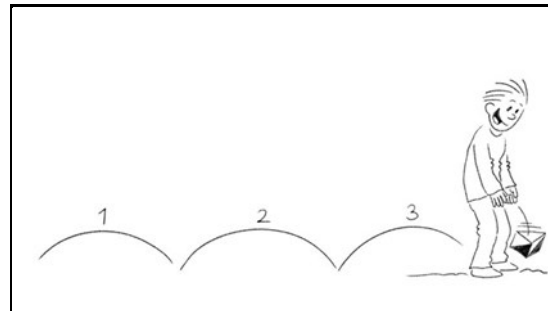
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

**3-hop:**

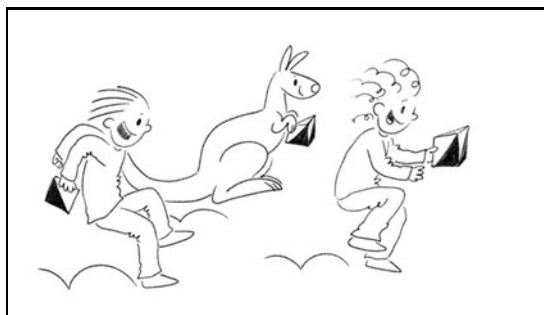
Nogle mennesker kan hoppe 7 meter langt på ét hop. Det er længere end en flagstang, der ligger ned. De har nok også meget lange ben, som var det stylter. Nu skal vi se, hvor langt I kan hoppe på hele 3 hop...

**SÅDAN GØR DU:****Lav en startlinje**

Lav en startlinje, som I skal løbe fra, og en hoppelinje nogle meter væk, som I skal hoppe fra.

**Hoppe hele 3 hop**

Man skal hoppe hele 3 hop fra hoppelinjen. Der hvor du hoppe til efter sidste hop, lægger du en posttriangel. Hvor langt kan I mon springe?

**Info til den voksne**

Lav en startlinje og en hoppelinje. Lad børnene hoppe på skift - placer posttrianglerne, hvor børnene lander efter 3 hop.



Dansk  
Orienterings-  
Forbund



3-höp

Crazy

# Kænguro

Nogle mennesker kan hoppe 7 meter langt på ét hop. Det er længere end en flagstang, der ligger ned. De har nok også meget lange ben, som var det stylder. Nu skal vi se, hvor langt I kan hoppe på hele 3 hop...

Lav en "startlinje" som I skal løbe fra, og en "hoppelinje" nogle meter væk, som I skal hoppe fra. Man skal hoppe hele 3 hop fra "hoppe-linjen". Der hvor du hopper til efter sidste hop, lægger du en posttriangel. Hvor langt kan I mon springe? Hooop.....

Voken: Lav en "startlinje" og en "hoppe-linje". Lad børnene hoppe på skift – placer posttrianglerne, hvor børnene lander efter 3 hop.

