

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Bats, bordtennisbolde og skumbolde.

ANTAL:

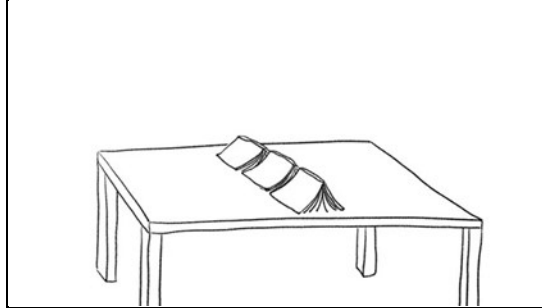
2 el. flere

3 el. flere

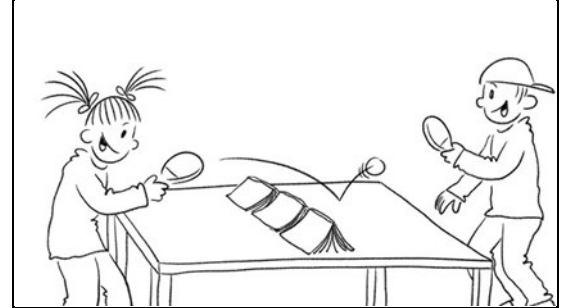
4 el. flere

Bord:

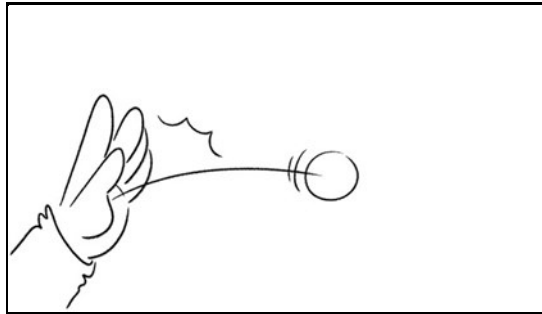
Nu gælder det om at rydde rummet for pæne ting, der kan gå i stykker, for nu gælder det spillet bordtennis.

SÅDAN GØR DU:**Start**

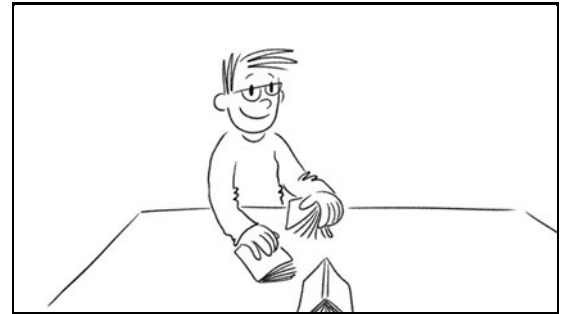
Find et godt bord eller sæt jer på gulvet og lav et net ved at sætte bøger på højkant.

**Dyst**

Dyst nu i bordtennis, hvor I spiller med skumbolden. Se, hvor mange gange I kan få bolden over nettet?

**Variation**

Samme øvelse, men hvor I slår med hænderne. Samme øvelse, men hvor I prøver med en bordtennisbold.

**Info til den voksne**

Ryd et bord og placer det, så der er lidt plads omkring bordet, så børnene kan bevæge sig frit. Lad børnene spille bordtennis.



Friends

Pas på porcelæn

Nu gælder det om at rydde rummet for pæne ting, der kan gå i stykker, for nu gælder det spillet bordtennis.

Find et godt bord eller sæt jer på gulvet og lav et net ved at sætte bøger på højkant. Dyst nu i bordtennis, hvor I spiller med skumbolden. Se, hvor mange gange I kan få bolden over nettet?

Samme øvelse, men hvor I slår med hænderne.

Samme øvelse, men hvor I prøver med en bordtennisbold.

Voksen: Ryd et bord og placer det, så der er lidt plads omkring bordet, så børnene kan bevæge sig frit. Lad børnene spille bordtennis.

Kids
Sport