

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

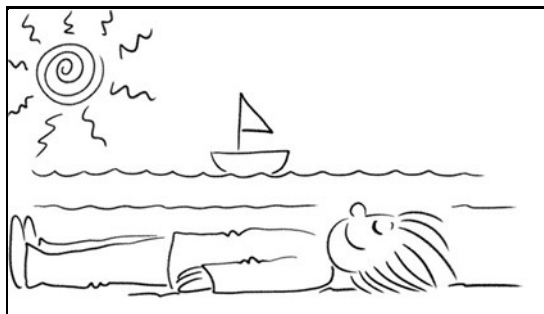
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Bordtennisbolde.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Zzzz:**

Så er det tid til at få en lur og bare slappe helt af. Måske du endda falder i søvn. Sov godt, drøm sødt.

SÅDAN GØR DU:**Læg dig på ryggen**

Læg dig på ryggen og placer bordtennisbolden på navlen. Luk øjnene og træk vejret dybt ned i maven. Start med at tænke på, at bolden ikke falder af... tænk dernæst på en dejlig strand med en dejlig sol og blåt hav...

**Variation 1**

Samme øvelse, men hvor du skal lægge bolden i et lukket øje.

**Variation 2**

Sid op og se om du med hånden kan trille bolden rundt om hele din krop. Prøv begge veje rundt.

**Info til den voksne**

Søg for at der er helt stille, mens I laver den første aktivitet. Fortæl eller læs evt. en historie for børnene.



Slap a...

Free style

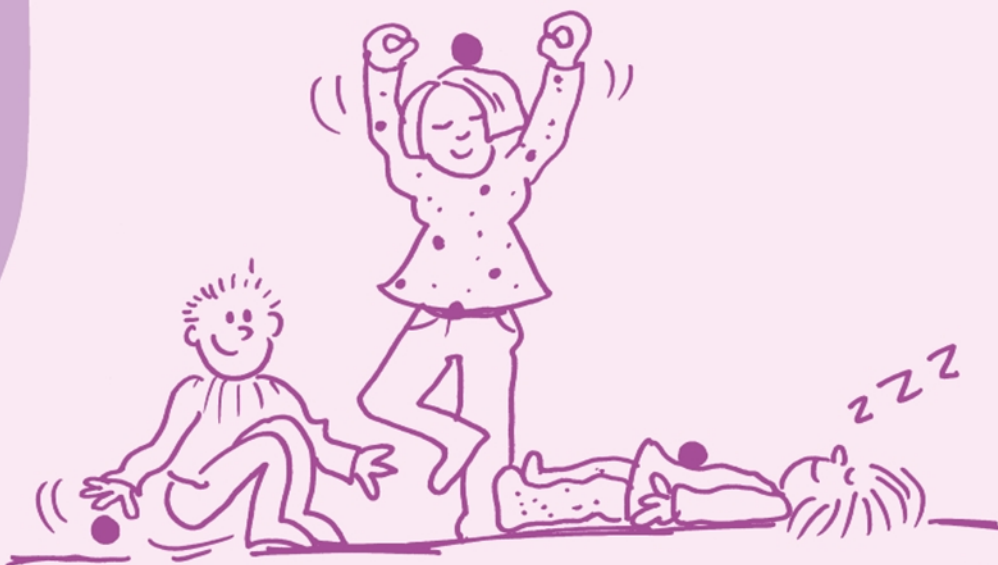
Så er det tid til at få en lur og bare slappe helt af. Måske du endda falder i søvn. Sov godt, drøm sødt.

Læg dig på ryggen og placer bordtennisbolden på navlen. Luk øjnene og træk vejret dybt ned i maven. Start med at tænke på, at bolden ikke falder af... tænk dernæst på en dejlig strand med en dejlig sol og blåt hav...

Samme øvelse, men hvor du skal lægge bolden i et lukket øje.

Sid op og se om du med hånden kan trille bolden rundt om hele din krop. Prøv begge veje rundt.

Voksen: Søg for at der er helt stille, mens I laver den første aktivitet. Fortæl eller læs evt. en historie for børnene.



Kids
Sport