

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

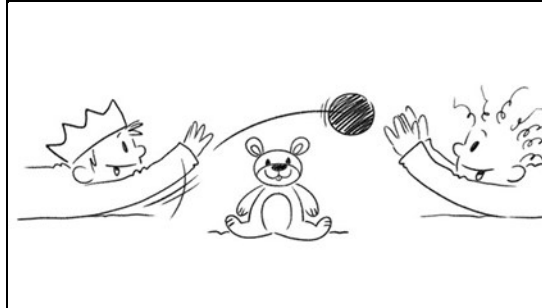
Min. 2

VARIGHED:

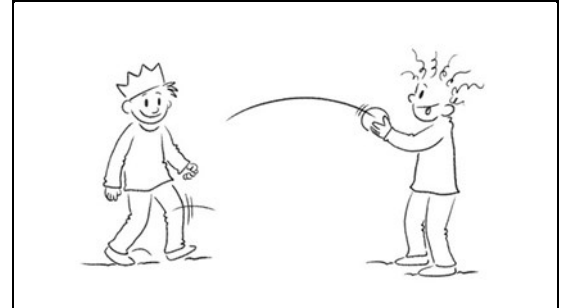
Min. 10 minutter

Kongebold:

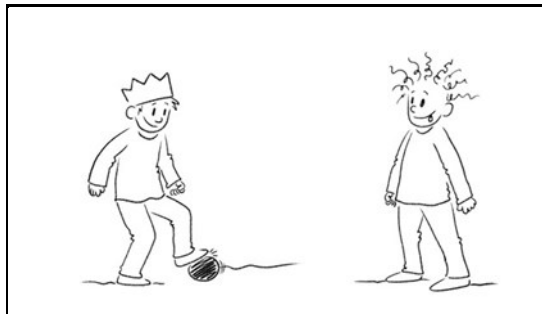
Gå sammen med din mor, far eller bedstefar og leg boldkongens efterfølger. Den, der er kongen, bestemmer, hvordan I skal spille sammen. Nogle idéer kan fx være:

SÅDAN GØR DU:**Trille-kaste**

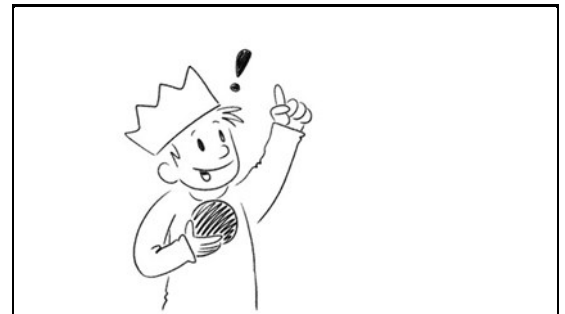
Tril bolden til hinanden, hvor I sidder overfor hinanden. Prøv det samme, hvor I ligger på maven overfor hinanden og kaster bolden over en bamse.

**Et skridt tilbage**

Kast bolden til hinanden med begge hænder. Prøv at gå et lille skridt tilbage, når I begge har grebet bolden et par gange.

**Sparke**

Spark bolden til hinanden med fødderne, hvor I stopper bolden med fodsålen, inden I spiller bolden retur.

**Konge-ideer**

Som konge er du også velkommen til at komme med andre idéer til at spille sammen.



SÅDAN!



KONGE BOLD

BOLDKONGENS EFTERFØLGER

Gå sammen med din mor, far eller bedstefar og leg boldkongens efterfølger. Den, der er kongen, bestemmer, hvordan I skal spille sammen. Nogle idéer kan fx være:

- Tril bolden til hinanden, hvor I sidder overfor hinanden. Prøv det samme, hvor I ligger på maven overfor hinanden og kaster bolden over en bamse.
- Kast bolden til hinanden med begge hænder. Prøv at gå et lille skridt tilbage, når I begge har grebet bolden et par gange.
- Spark bolden til hinanden med fødderne, hvor I stopper bolden med fodsålen, inden I spiller bolden retur.

Psst.. Som konge er du også velkommen til at komme med andre idéer til at spille sammen.



**FAMILY
SPORT**