

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

Min. 2

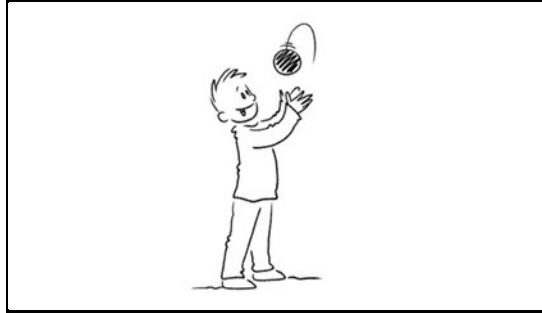
VARIGHED:

Min. 10 minutter

Vandballonen:

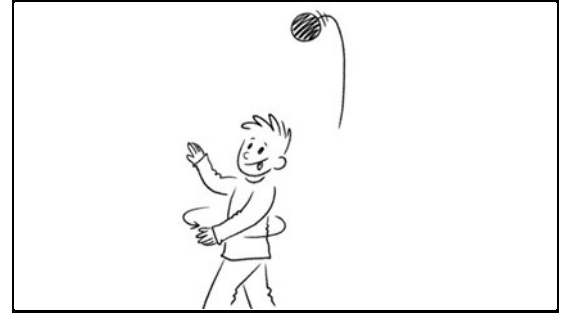
Forestil dig, at bolden er en vandballon.

SÅDAN GØR DU:



Kaste - gribe

Kast vandballonen op i luften og griб den igen. Kan du gribe den, så vandballonen ikke eksploderer, og vandet plasker ud over dig?



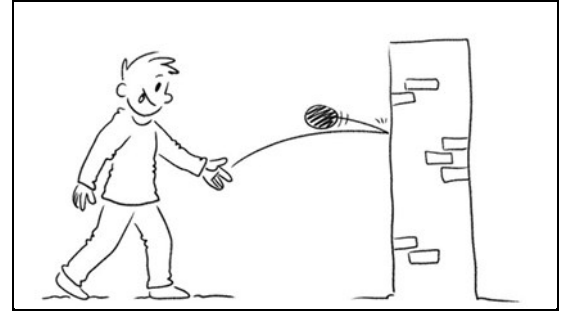
Snurre rundt

Prøv om du kan snurre en omgang rundt om dig selv, inden du griber den igen.



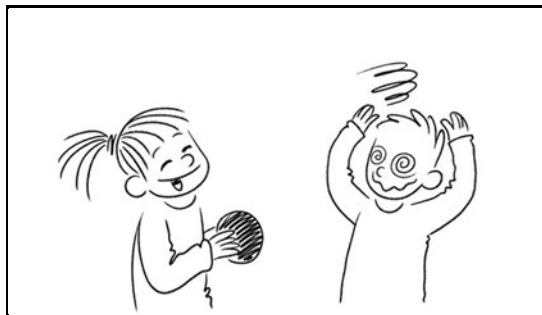
Klappe

Prøv også om du kan klappe, inden du griber igen.



Væggen

Prøv den samme øvelse, hvor du kaster vandballonen op på væggen.



Skiftes

Du kan også kaste sammen med din bror, søster, mor eller far, hvor I skiftes til at snurre rundt, når I har kastet bolden. Hvem mon først bliver rundtosset?



VAND BALLONEN

PAS PÅ DU ikke BLIVER VÅD SNURRE RUNDT

Forestil dig, at bolden er en vandballon.

- Kast vandballonen op i luften og grib den igen. Kan du gribe den, så vandballonen ikke eksploderer, og vandet plasker ud over dig?
- Prøv om du kan snurre en omgang rundt om dig selv, inden du griber den igen.
- Prøv også om du kan klappe, inden du griber igen.
- Prøv den samme øvelse, hvor du kaster vandballonen op på væggen.
- Du kan også kaste sammen med din bror, søster, mor eller far, hvor I skiftes til at snurre rundt, når I har kastet bolden. Hvem mon først bliver rundtosset?



**FAMILY
SPORT**