

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

Hver deltager skal bruge:
En soft- eller skumbold

ANTAL:

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

Træn balancen:

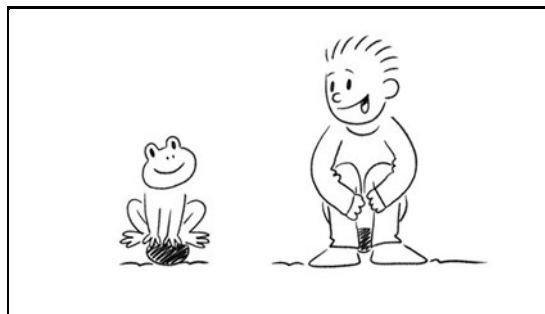
Nu skal du få lov til at møde nogle sjove og lidt dovne dyr, som har en god balance.

SÅDAN GØR DU:



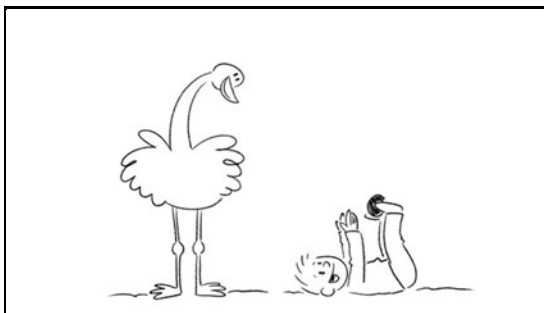
Sælen

Sælen, der er på vej ud i vandet: Læg bolden på gulvet og prøv at trille på maven hen over den - frem og tilbage.



Frøen

Frøen, der soler sig på en sten: Sæt dig med numsen på bolden og se om du kan holde balancen. Prøv at dreje bolden fra side til side eller rundt i cirkler, imens du bevæger dig.



Strudsen

Strudsen, der forsøger at løfte et æg med benene: Læg dig på ryggen og hold bolden mellem dine fødder. Prøv om du kan løfte bolde op til dine hænder. Kan du også med lukkede øjne?



Bjørnen

Bjørnen, der hviler sig på ryggen: Bliv liggende på ryggen og læg nu bolden på maven. Kan du trække vejret dybt ind og langsomt ud - uden at bolden triller ned fra maven?

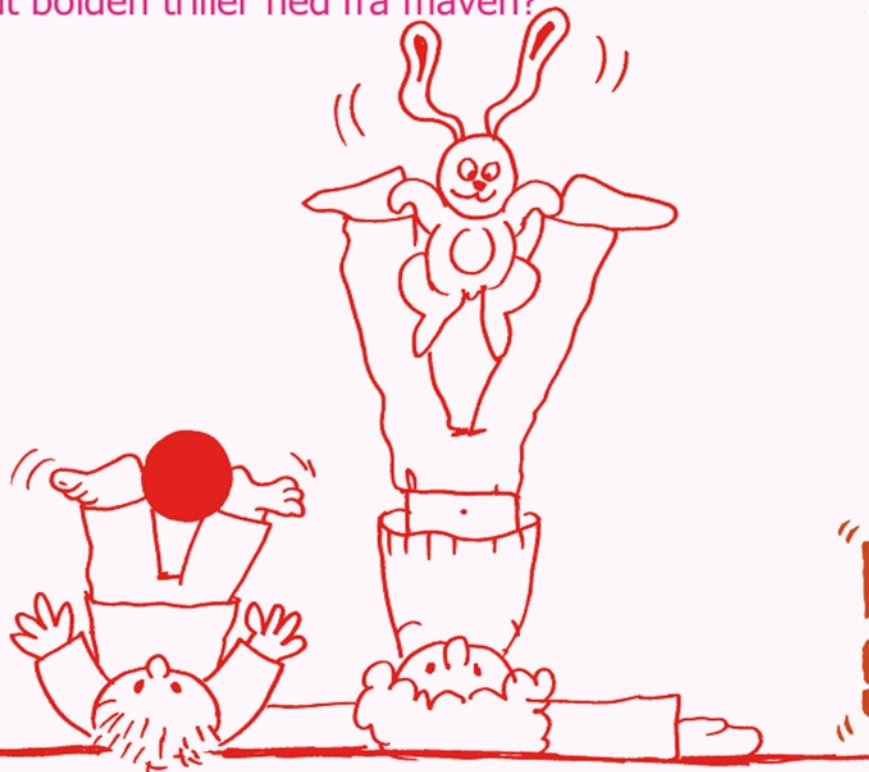


TRÆN BALANCEN

Sjove og DOVNE DYR

Nu skal du få lov til at møde nogle sjove og lidt dovne dyr, som har en god balance:

- Sælen, der er på vej ud i vandet: Læg bolden på gulvet og prøv at trille på maven hen over den – frem og tilbage.
- Frøen, der soler sig på en sten: Sæt dig med numsen på bolden og se om du kan holde balancen. Prøv at dreje bolden fra side til side eller rundt i cirkler, imens du bevæger dig.
- Strudsen, der forsøger at løfte et æg med benene: Læg dig på ryggen og hold bolden mellem dine fødder. Prøv om du kan løfte bolde op til dine hænder. Kan du også med lukkede øjne?
- Bjørnen, der hviler sig på ryggen: Bliv liggende på ryggen og læg nu bolden på maven. Kan du trække vejret dybt ind og langsomt ud – uden at bolden triller ned fra maven?



"FAMILY
SPORT"