

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

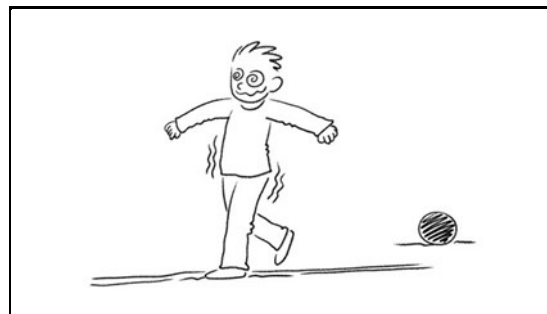
Min. 10 minutter

Rundtosset dyst:

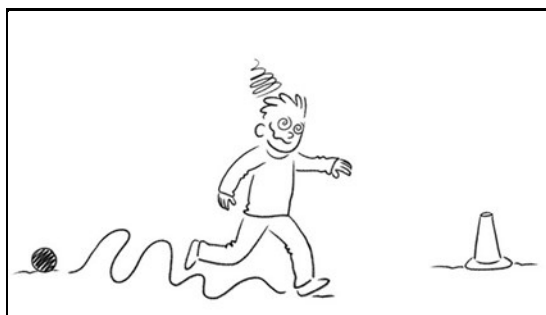
Gør dig klar til den helt store rundtossed dyst...

SÅDAN GØR DU:**Pegefinger**

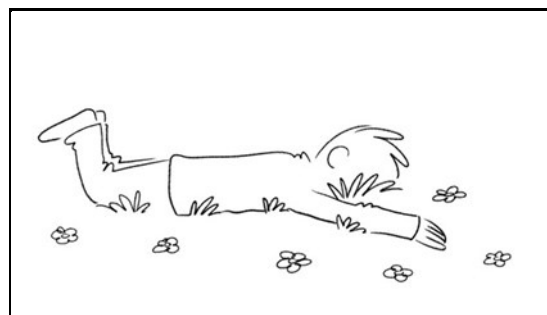
Læg bolden på jorden. Løb nu 5-10 runder omkring bolden, imens du holder den ene pegefinger på bolden. Prøv begge veje, hvis du kan klare det.

**Gå på line**

Prøv det samme, men hvor du bagefter prøver at gå på line på en snor. Prøv måske med lukkede øjne.

**Løbe**

I stedet for at gå på line, kan du også prøve at løbe 10-15 meter efter et mål (fx en kegle, stol eller andet), men vær forberedt på, at du godt kan komme på gyngende grund.

**Ude i haven**

Denne aktivitet er bedst at lave ude i haven, hvor græsset er blødt at falde i, hvis balancen bliver lidt for udfordret.



RUND TOSSET DYST

SNURRE RUNDT

På gyngende GRUND

Gør dig klar til den helt store rundtossedede dyst:

- Læg bolden på jorden. Løb nu 5-10 runder omkring bolden, imens du holder den ene pegefinger på bolden. Prøv begge veje, hvis du kan klare det.
- Prøv det samme, men hvor du bagefter prøver at gå på line på en snor. Prøv måske med lukkede øjne.
- I stedet for at gå på line, kan du også prøve at løbe 10-15 meter efter et mål (fx en kegle, stol eller andet), men vær forberedt på, at du godt kan komme på gyngende grund.

Psst.... Denne aktivitet er bedst at lave ude i haven, hvor græsset er blødt at falde i, hvis balancen bliver lidt for udfordret.

**FAMILY
SPORT**