

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Hulahopring eller
tøndebånd.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Hulahop Speed:

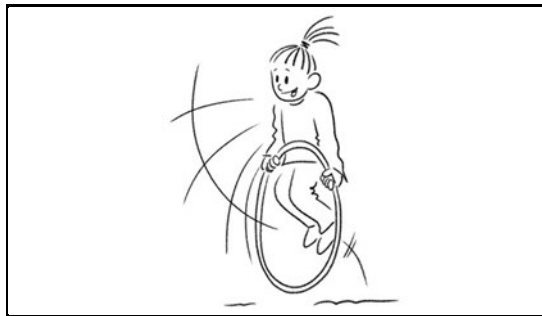
Freestyle handler om at bruge hulahopringen på alverdens måder. Som opvarmning kan du prøve at udfordre en ven, mor, far eller bedstemor og se, hvem der er hurtigst i hulahop-speed?

SÅDAN GØR DU:**Omdrejninger**

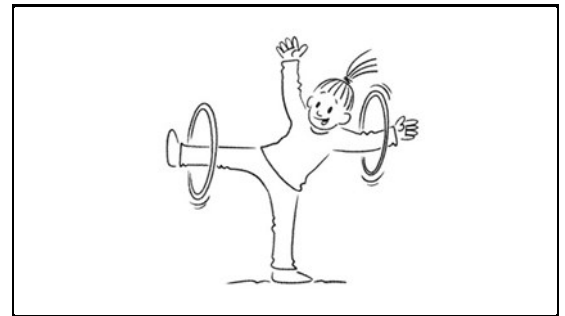
Gi' hulahopringen fuld fart og se hvor mange omdrejninger du kan nå på 1 minut?

**Dreje rundt**

Er du helt flad, så lav den modsatte konkurrence, hvor det gælder om, at hulahopringen drejer færrest gange rundt på 1 minut uden at falde ned på jorden.

**Som et sjippetov**

Vidste du, at hulahopringen også kan bruges som et sjippetov?

**Flere øvelser**

Find nu selv på flere øvelser og lad hulahopringen blive din bedste ven - kun fantasien sætter grænser.



HULA HOP SPEED



KUN FANTASIE SÆTTER GRÆNSER

FREE STYLE

Freestyle handler om at bruge hulahopringen på alverdens måder. Som opvarmning kan du prøve at udfordre en ven, mor, far eller bedstemor og se, hvem der er hurtigst i hulahop-speed?

- Gi ´ hulahopringen fuld fart og se hvor mange omdrejninger du kan nå på 1 minut?
- Er du helt flad, så lav den modsatte konkurrence, hvor det gælder om, at hulahopringen drejer færrest gange rundt på 1 minut uden at falde ned på jorden.
- Vidste du, at hulahopringen også kan bruges som et sjippetov?



Find nu selv på flere øvelser og lad hulahopringen blive din bedste ven – kun fantasien sætter grænser.

FAMILY SPORT