

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Bold-tricks:

Forestil dig at du er en bold-artist, som laver forskellige tricks med bolden.

SÅDAN GØR DU:**Tricks 1**

Stå med samlede ben og før bolden rundt om fødder, knæ, lår, mave, skuldre, nakke og hoved.

**Tricks 2**

Stil dig nu med spredte ben og før bolden rundt mellem benene som et 8-tal. Brug begge hænder til det.

**Tricks 3**

Læg bolden på jorden. Stå oprejst og prøv nu at sætte fodsålerne på bolden skiftevis med højre og venstre fod. Hvor hurtigt kan du gøre det uden at miste rytmen eller falde?



BOLLO TRiCKS

BOLD ARTISTEN

Forestil dig at du er en bold-artist, som laver forskellige tricks med bolden.

- Stå med samlede ben og før bolden rundt om fødder, knæ, lår, mave, skuldre, nakke og hoved.
- Stil dig nu med spredte ben og før bolden rundt mellem benene som et 8-tal. Brug begge hænder til det.
- Læg bolden på jorden. Stå oprejst og prøv nu at sætte fodsålerne på bolden skiftevis med højre og venstre fod. Hvor hurtigt kan du gøre det uden at miste rytmen eller falde?



**FAMILY
SPORT**