

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Hulahopring eller tøndebånd.

**ANTAL:**

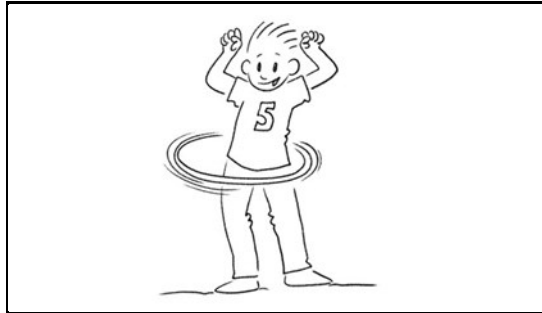
Min. 2

**VARIGHED:**

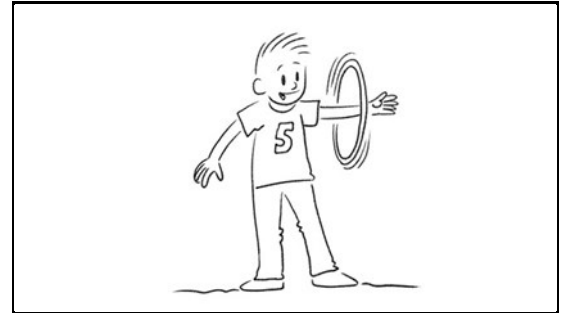
Min. 10 minutter

**Familien Hula:**

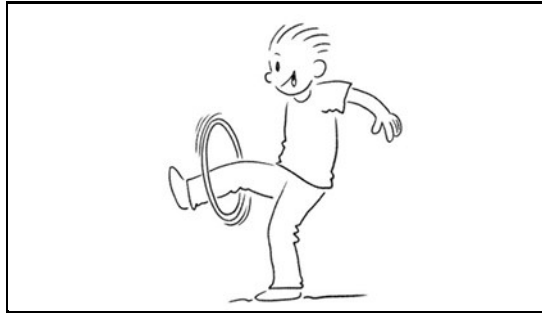
Nu gælder det om at få familien i omdrejninger. Her er 3 gode hulahop-øvelser, som alle kan øve sig på.

**SÅDAN GØR DU:****På maven**

Kan du holde hulahopringen i omdrejninger på maven?

**På armen**

Kan du holde hulahopringen i omdrejninger på en af dine arme? ...uden at armene vikles ind i hinanden.

**Rundt om ben**

Og kan du holde hulahopringen i omdrejninger rundt om et af dine ben? ...uden at snuble på næsen ;-)



# FAMILIEN HULLA



# KOM I OMDREJNINGER

Nu gælder det om at få familien i omdrejninger. Her er 3 gode hulahop-øvelser, som alle kan øve sig på:

- Kan du holde hulahopringen i omdrejninger på maven?
- Kan du holde hulahopringen i omdrejninger på en af dine arme? ...uden at armene vikles ind i hinanden.
- Og kan du holde hulahopringen i omdrejninger rundt om et af dine ben? ...uden at snuble på næsen ;-)

