

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

Frisbee.

**ANTAL:**

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

**Balance:**

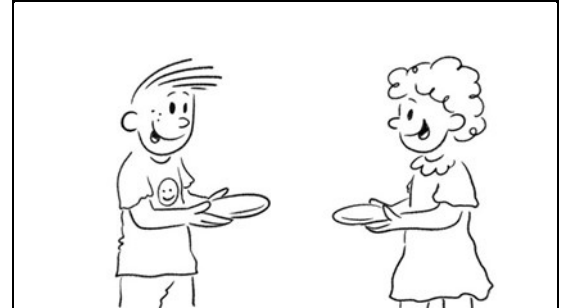
Nu skal du ikke kaste med din disc, men i stedet udfordre og træne din balance gennem 2 forskellige 'personer'.

**SÅDAN GØR DU:**



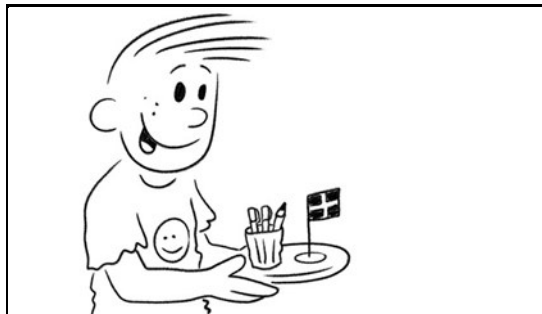
**Afrika**

Tag din disc på hovedet... nogle steder hentes vand i en krukke på hovedet. Se hvor langt eller hvor lang tid, du kan balancere med den.



**Tjener**

Vend din disc på hovedet og gå med den, som en tjener på en restaurant.



**Tjener - variation**

Prøv at gøre aktiviteten sværere ved at lægge en ting, der ikke kan gå i stykker, men som kan vælte af. Kan du servere for en i huset?



# „Balance“

Friends

# Tungen lige i mundten

Nu skal du ikke kaste med din disc, men i stedet udfordre og træne din balance gennem 2 forskellige 'personer'.

Afrika: Tag din disc på hovedet... nogle steder hentes vand i en krukke på hovedet. Se hvor langt eller hvor lang tid, du kan balancere med den.

Tjener: Vend din disc på hovedet og gå med den, som en tjener på en restaurant. Prøv at gøre aktiviteten sværere ved at lægge en ting, der ikke kan gå i stykker, men som kan vælte af. Kan du servere for en i huset?

Kids  
Sport