

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**Hulahopring eller  
tøndebånd.**ANTAL:**

Min. 2

**VARIGHED:**

Min. 10 minutter

**Skoleinspektøren:**

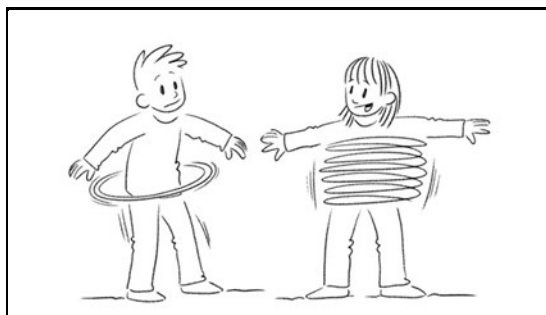
Skoleinspektøren bestemmer alt på skolen, og nu er inspektøren kommet hjem til jer. Så I må hellere høre efter! Inspektøren står uden en hulahopring og udstikker forskellige ordrer, som I skal efterleve med hulahopringen rundt om maven. Udfordringen er, at hulahopringen skal være i omdrejninger hele tiden. Her er lidt valgmuligheder, men find selv gerne på flere.

**SÅDAN GØR DU:****Strække armene**

Gør honnør til inspektøren. Stræk armene ud til siden eller op mod loftet.

**Bevægelser**

Bevæg det ene ben skiftevis fra side til side eller frem og tilbage.

**Farten**

Fuld fart eller langsom fart med hulahopringen.



# SKOLE INSPEKTØREN

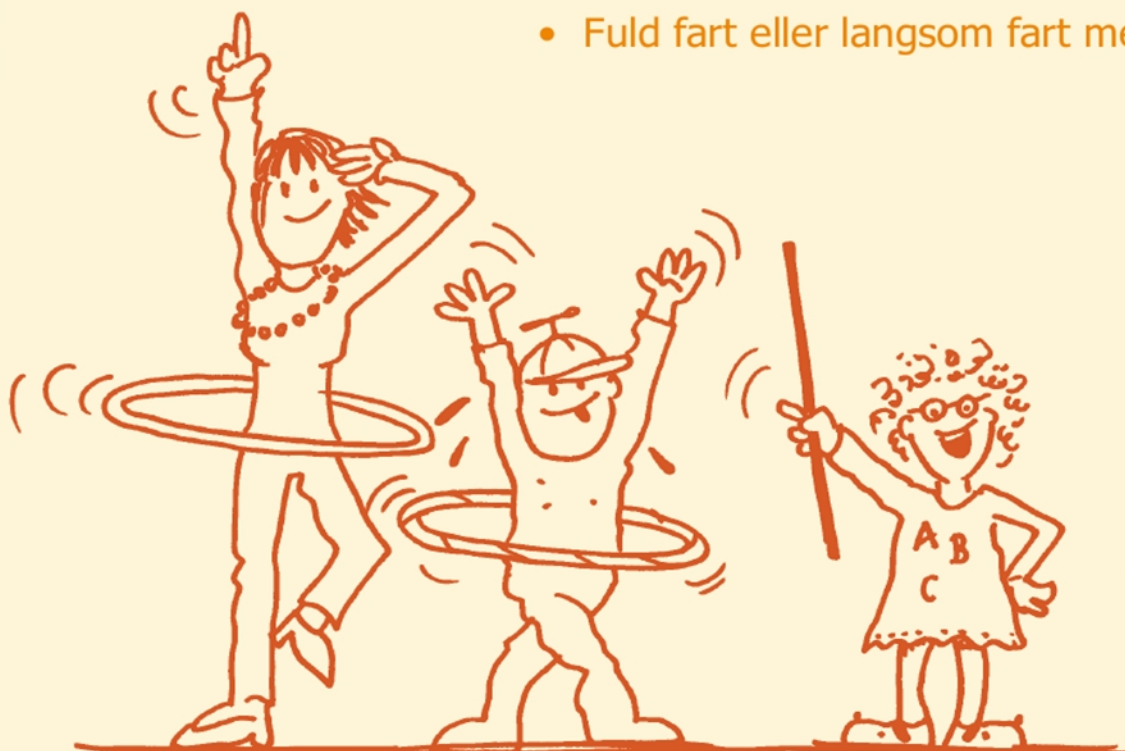


# HØR SÅ EFTER

Skoleinspektøren bestemmer alt på skolen, og nu er inspektøren kommet hjem til jer. Så I må hellere høre efter! Inspektøren står uden en hulahopring og udstikker forskellige ordrer, som I skal efterleve med hulahopringen rundt om maven.

Udfordringen er, at hulahopringen skal være i omdrejninger hele tiden. Her er lidt valgmuligheder, men find selv gerne på flere:

- Gør honnør til inspektøren.
- Stræk armene ud til siden eller op mod loftet.
- Bevæg det ene ben skiftevis fra side til side eller frem og tilbage.
- Fuld fart eller langsom fart med hulahopringen.



**FAMILY  
SPORT**