

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Hulahopring eller tøndebånd.

**ANTAL:**

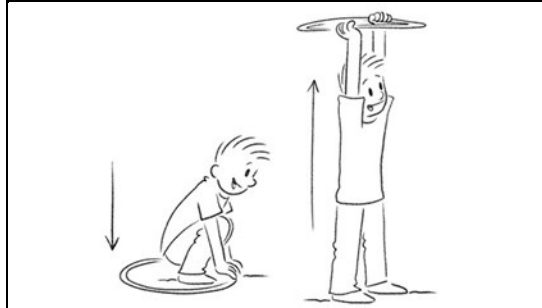
Min. 2

**VARIGHED:**

Min. 10 minutter

**Hvem er hurtigst:**

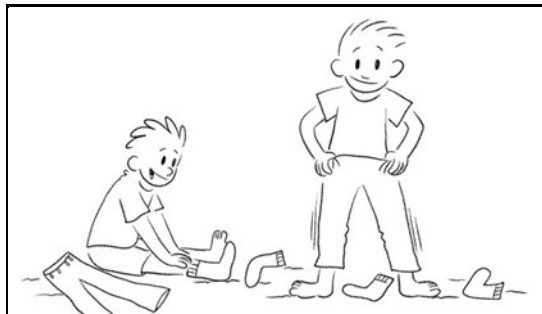
Har man sovet for længe om morgenen, er det en fordel hurtigt at få strømper og bukser på! Træn jeres fart, når I skal klæde om ved denne øvelse - hvem er hurtigst?

**SÅDAN GØR DU:****Hvem er hurtigst**

Hvor hurtigt kan I hver især få hulahopringen fra fødderne og op over hovedet.

**Konkurrencen**

Lav en konkurrence, hvor I hver især på tid skal føre hulahopringen op over hovedet 7 gange - hvem vinder?

**Prøve**

Prøv at teste hvem i jeres familie, der er hurtigst til at få strømper og bukser på? Hvis du er den hurtigste, kan du måske sove 5 minutter længere i morgen.



# HVEM ER HURTIGST



POWER

# GI' DEN GAS

Har man sovet for længe om morgenen, er det en fordel hurtigt at få strømper og bukser på! Træn jeres fart, når I skal klæde om ved denne øvelse – hvem er hurtigst?

- Hvor hurtigt kan I hver især få hulahopringen fra fødderne og op over hovedet. Lav en konkurrence, hvor I hver især på tid skal føre hulahopringen op over hovedet 7 gange - hvem vinder?

Psst... Prøv at teste hvem i jeres familie, der er hurtigst til at få strømper og bukser på? Hvis du er den hurtigste, kan du måske sove 5 minutter længere i morgen.

FAMILY  
SPORT