

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

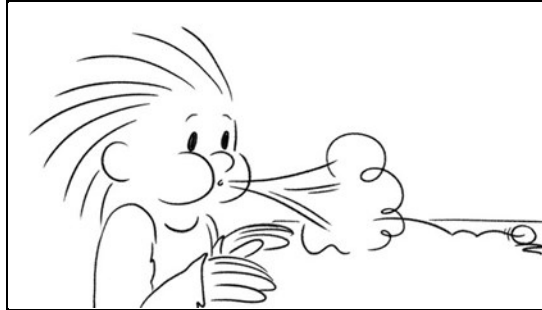
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

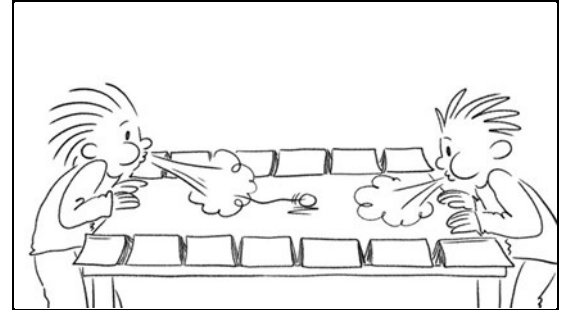
Bordtennisbolde.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Ulven:**

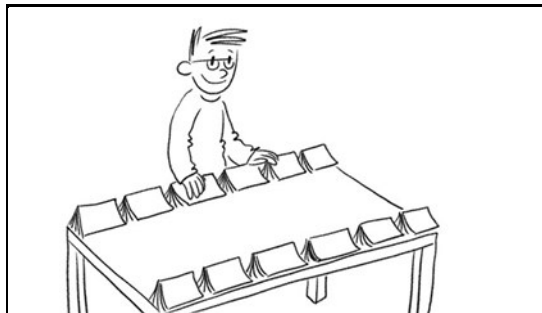
Nu gælder det om at have meget luft i lungerne, og puste så vildt du kan. Lidt som Store Stygge Ulv, når den vil puste døren ind til de tre små grise...

SÅDAN GØR DU:**Hvor langt...**

Hvor langt kan du puste en bold med et pust?

**Et bord**

Find et bord og lav to kanter på siden af bordet ved at stille bøger på højkant. Stil jer på hver jeres side af bordet og se, hvem der kan PUSTE bolden ned på den anden side af modstandernes bordkant? Puuust...

**Info til den voksne**

Hjælp børnene med at rydde et bord og holde bolden på bordet. Lav evt. bånder på bordet.



“ulven”

Store stygg Ulv

Power

Nu gælder det om at have meget luft i lungerne, og puste så vildt du kan. Lidt som Store Stygge Ulv, når den vil puste døren ind til de tre små grise...

Hvor langt kan du puste en bold med et pust?

Find et bord og lav to kanter på siden af bordet ved at stille bøger på højkant. Stil jer på hver jeres side af bordet og se, hvem der kan PUSTE bolden ned på den anden side af modstandernes bordkant? Puuust...

Voksen: Hjælp børnene med at rydde et bord og holde bolden på bordet. Lav evt. bander på bordet.

