

IDETYPE:

Kids sport - Rugby

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Hver deltager skal bruge en rugbybold.

ANTAL:

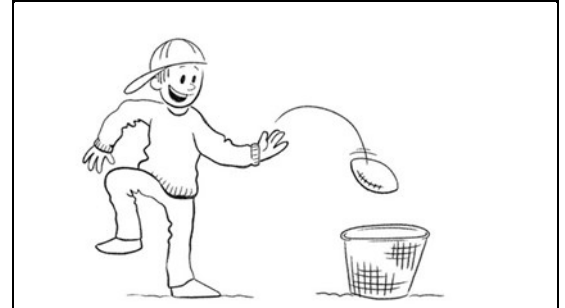
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Æggekast:

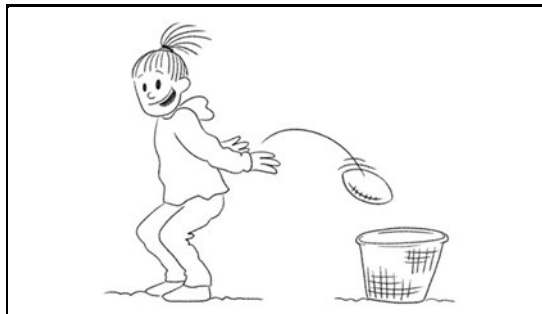
En rugbybold minder om og er formet lidt som et æg! Et æg kaster man dog ikke med, det gør man til gengæld med en rugbybold.

SÅDAN GØR DU:**Test dine kasteevner**

Find en stor vaskekurv, spand eller andet frem og test jeres kasteevner. Kan I ramme plet?

**Prøv med den "dårlige" hånd**

Prøv også at kaste med den "dårlige" hånd, hvor I lukker det ene øje eller står på et ben. Kan I stadig ramme plet?

**Kan I kaste bolden bagud?**

Prøv også at kaste bolden bagud - Kan I stadig ramme? Info til den voksne: Find nogle ting frem, som børnene kan kaste efter og gerne ramme.



“Æggekast”

Trick

og Sigt Kast

En rugbybold minder om og er formet lidt som et æg! Et æg kaster man dog ikke med, men det gør man til gengæld med en rugbybold...

Find en stor vaskekurv, spand eller andet frem og test jeres kasteevner. Kan I ramme plet?

Prøv også at kaste med den 'dårlige' hånd, hvor I lukker det ene øje eller står på et ben. Kan I stadig ramme plet?

Prøv også at kaste bolden bagud – Kan I stadig ramme?

Voksen: Find nogle ting frem som børnene kan kaste efter og gerne ramme.

Psst...Lad være med at prøve aktiviteten med rigtige æg...

Kids
Sport