

IDETYPE:

Kids sport - Badminton

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

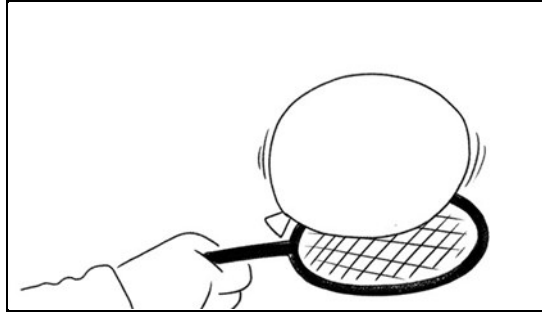
Hver deltager skal bruge:
1 badmintonketsjer
1 ballon
1 badmintonbold

ANTAL:

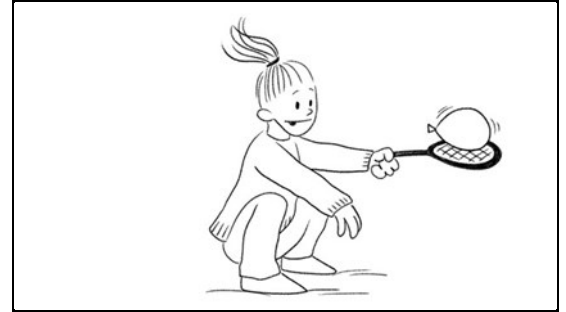
2 el. flere

Balance:**Fang fisk eller gå i fisk**

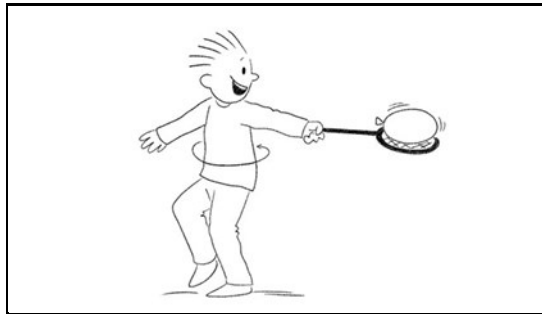
Man kan både fange fisk og "ting kan gå i fisk"! I denne aktivitet skal I med en badmintonketsjer og en badmintonbold øve jer i at servere en hel fisk på et fad for Dronningen. Pas på det ikke går helt i "fisk".

SÅDAN GØR DU:**Læg ballonen på ketsjeren**

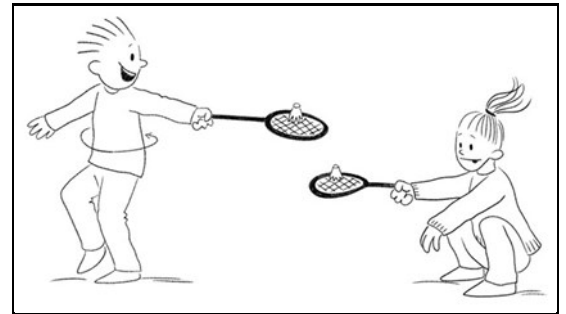
Tag en ketsjer og læg først ballonen på ketsjeren, og se om I kan balancere med ballonen uden at den falder af ketsjeren.

**Sæt jer på hug og rejs jer igen**

Kan I sætte jer på hug og rejse jer igen uden at ballonen falder af?

**Drej rundt om jer selv**

Kan I dreje rundt om jer selv eller hoppe uden at ballonen falder af?

**Kan I med en badmintonbold?**

Prøv nu samme aktiviteter med en badmintonbold - mon I stadig kan? Info til den voksne: Vis gerne øvelsen og hjælp til med at børnene holder ketsjeren vandret.



Fang fisk eller gå i fisk

Klar
Parat
START

Man kan både fange fisk og 'ting kan gå i fisk'! I denne aktivitet skal I med en badmintonketsjer og en badmintonbold øve jer i at servere en hel fisk på et fad for Dronningen. Pas på det ikke går helt i 'fisk'...

Tag en ketsjer og læg først ballonen på ketsjeren, og se om I kan balancere ballonen uden at den falder af ketsjeren?

Kan I sætte jer på hug og rejse jer igen uden at ballonen falder af?

Kan I dreje rundt om jer selv eller hoppe uden at ballonen falder af?

Prøv nu samme aktiviteter med en badmintonbold – mon I stadig kan?

Voksen: Vis gerne øvelsen og hjælp til med at børnene holder ketsjeren vandret.



Kids
Sport