

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Ærteposer.

ANTAL:

Min. 2

Hold balancen:

Når du går, løber, cykler eller står på ski, så er balancen vigtig. Gør ærteposerne til dine venner og hold balancen? Hold balancen med en, to, tre ELLER fire ærteposer.

SÅDAN GØR DU:**Holde på hovedet**

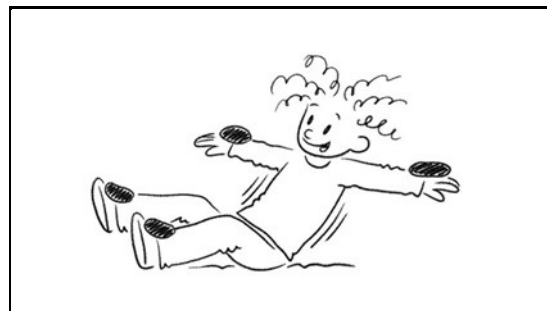
Hvor mange kan du holde på hovedet?

**På 1 ben**

Samme øvelse, men hvor du står på 1 ben og måske med det ene øje lukket?

**Røre gulvet**

Samme øvelse, men hvor du skal ned og røre gulvet og op igen?

**4 ærteposer**

Kan du sidde på bagdelen og holde 4 ærteposer i luften, en på hver strakt fod og en ovenpå hver hånd?



HOLD BALANCEN

ER ÆRTEPOSEN DIN VEN?



TRICK

Når du går, løber, cykler eller står på ski, så er balancen vigtig. Gør ærteposerne til dine venner og hold balancen? Hold balancen med en, to, tre ELLER fire ærteposer:

- Hvor mange kan du holde på hovedet?
- Samme øvelse, men hvor du står på 1 ben og måske med det ene øje lukket?
- Samme øvelse, men hvor du skal ned og røre gulvet og op igen?
- Kan du sidde på bagdelen og holde 4 ærteposer i luften, en på hver strakt fod og en ovenpå hver hånd?

