

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

En volleyball.

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

En tornado drejer rundt med høj fart. Mon du og bolden også kan dreje rundt som en tornado? Her er forskellige tornadoaktiviteter at gå i kast med.

**SÅDAN GØR DU:****Stå op**

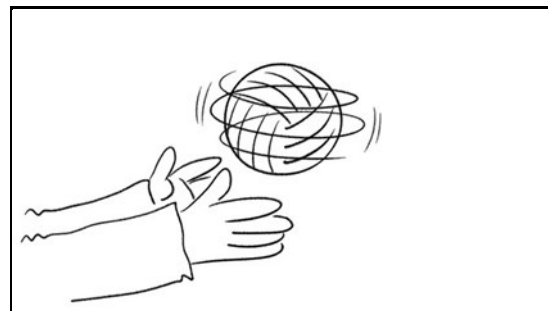
Kan du dribble bolden rundt om dig selv, mens du står op?

**Maven**

Kan du føre bolden rundt om på dig selv ved maven?

**Mellem ben**

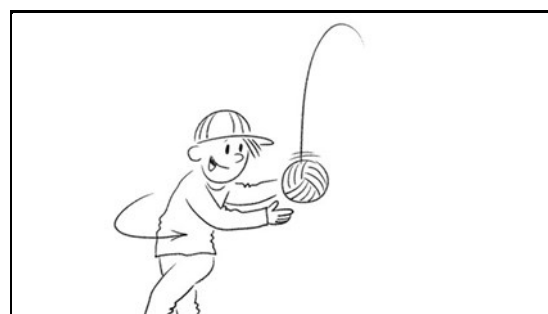
Kan du føre eller dribble bolden i 8-taller rundt mellem dine ben?

**Rotere rundt**

Kan du ved at kaste bolden op i luften få bolden til at rotere rundt om sig selv?

**Dreje rundt**

Kan du kaste bolden op i luften og dreje rundt om dig selv, inden bolden rammer jorden igen?

**Dreje rundt og gribe**

Kan du mon også kaste bolden op i luften og dreje en gang rundt om dig selv og gribe bolden?



# “Tornado”

# Rundt, rundt og rundt

Power

En tornado drejer rundt med høj fart. Mon du og bolden også kan dreje rundt som en tornado? Her er forskellige tornadoaktiviteter at gå i kast med.

Kan du dribble bolden rundt om dig selv, mens du står op?

Kan du føre bolden rundt om på dig selv ved maven?

Kan du føre eller dribble bolden i 8-taller rundt mellem dine ben?

Kan du ved at kaste bolden op i luften få bolden til at rotere rundt om sig selv?

Kan du kaste bolden op i luften og dreje rundt om dig selv, inden bolden rammer jorden igen?

Kan du mon også kaste bolden op i luften og dreje en gang rundt om dig selv og gribe bolden?



Kids  
Sport