

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

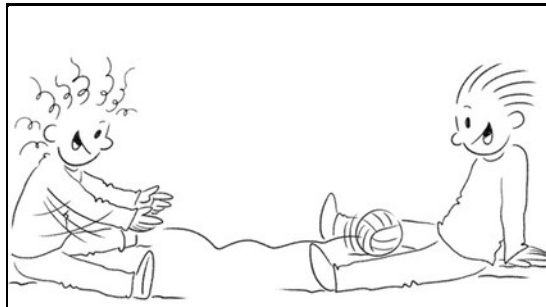
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

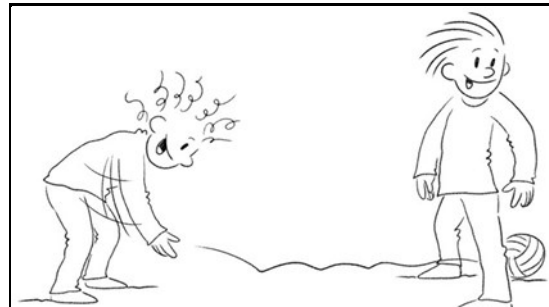
En volleyball.

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

Alle mennesker kan lide at trille med en bold. Ja faktisk siges det, at en bold er verdens sjoveste legetøj. Nu skal der trilles med verdens sjoveste legetøj.

SÅDAN GØR DU:**Tre mål**

Sæt jer med et par meters afstand overfor hinanden med -meget spredte ben. Tril bolden frem og tilbage. Der er mål, når man rammer mellem benene. Spil, til den der først når 3 mål.

**Stå op**

Samme aktivitet, men hvor I står op. Der er stadig mål, når der trilles mellem benene.

**Minigolf**

Find en ting der er en mål, som der trilles efter. Man triller videre fra sit sidste skud. Tæl, hvor mange tril der i alt skal bruges på at ramme målet.

**Info til den voksne**

Vær særlig opmærksom på den sidste øvelse, hvor det er en god ide at hjælpe til med at lave en lille minigolfbane.



„Trille“

Friends

Trillekamp

Alle mennesker kan lide at trille med en bold. Ja faktisk siges det, at en bold er verdens sjoveste legetøj. Nu skal der trilles med verdens sjoveste legetøj.

Sæt jer med et par meters afstand overfor hinanden med meget spredte ben. Tril bolden frem og tilbage. Der er mål, når man rammer mellem benene. Spil, til den der først når 3 mål.

Samme aktivitet, men hvor I står op. Der er stadig mål, når der trilles mellem benene.

Minigolf: Find en ting der en mål, som der trilles efter. Man triller videre fra sit sidste skud. Tæl, hvor mange tril der i alt skal bruges på at ramme målet.

Voksen: Vær særlig opmærksom på den sidste øvelse, hvor det er en god ide at hjælpe til med at lave en lille minigolfbane.

