

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år; Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

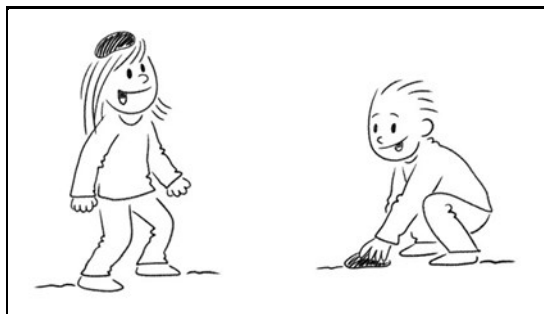
Mindst én ærtepose til hver deltager.

ANTAL:

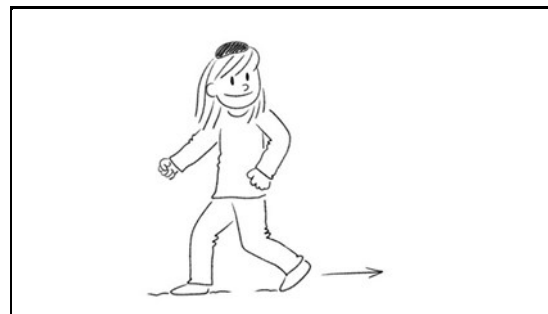
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

I god balance:

Forestil dig, at ærteposen er en pose af guld.

SÅDAN GØR DU:**Med posen på hovedet**

Gå rundt med posen af guld på hovedet og se, om du kan undgå at tabe den. Taber du den, siger du pyt og prøver igen.

**Med lukkede øjne**

Prøv det samme imens du går baglæns, sidelæns, står på et ben eller måske med lukkede øjne.

**Balancere**

Prøv at balancere med posen af guld på andre måder, fx i håndfladen, på håndryggen, på armen eller under hagen.



I A GOOD BALANCE



Pas på POSEN af GULD

Balance

Forestil dig, at ærteposen er en pose af guld.

- Gå rundt med posen af guld på hovedet og se, om du kan undgå at tabe den. Taber du den, siger du pyt og prøver igen.
- Prøv det samme imens du går baglæns, sidelæns, står på et ben eller måske med lukkede øjne.
- Prøv at balancere med posen af guld på andre måder, fx i håndfladen, på håndryggen, på armen eller under hagen.



**FAMILY
SPORT**