

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Ærteposer.

ANTAL:

Min. 2

Afrika:

For at hente vand til familien vandrer mange seje afrikanske kvinder hver dag flere kilometer med en stor krukke på hovedet. Hvem er jeres families afrikanske kvinde?

SÅDAN GØR DU:



Rejse dig op

Læg dig helt fladt ned på gulvet og placer en ærtepose på panden. Prøv at se om du kan rejse dig op, uden at ærteposen falder af? Du må naturligvis ikke bruge hænderne.



Flere

Prøv samme øvelse med flere i familien på samme tid - vinderen er den der først rejser sig op, uden ærteposen falder af.



God fornøjelse

Psst... Det er vist meget godt, at vi har vand i hannerne... God leg!



AFRIKA



KLAR
PARAT
START

TUNGEN LIGE I MUNDEN

For at hente vand til familien vandrer mange seje afrikanske kvinder hver dag flere kilometer med en stor krukke på hovedet. Hvem er jeres families afrikanske kvinde?

- Læg dig helt fladt ned på gulvet og placer en ærtepose på panden. Prøv at se om du kan rejse dig op, uden at ærteposen falder af? Du må naturligvis ikke bruge hænderne.
- Prøv samme øvelse med flere i familien på samme tid – vinderen er den der først rejser sig op, uden ærteposen falder af.

Psst...
Det er vist meget godt,
at vi har vand i
hanerne...



**FAMILY
SPORT**