

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år; Fra 17 år

REKVISITTER:

Floorball stave og bolde.

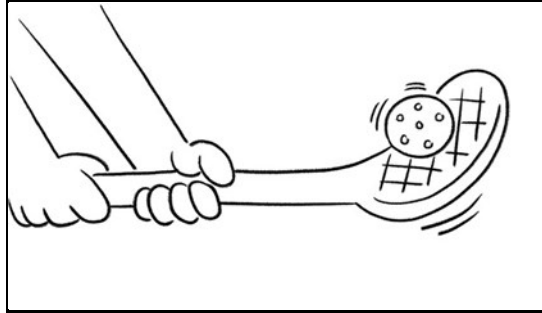
ANTAL:

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

Tjener:

En tjener skal have god balance, når de skal holde serveringsbakken vandret og skal servere med stil.

SÅDAN GØR DU:



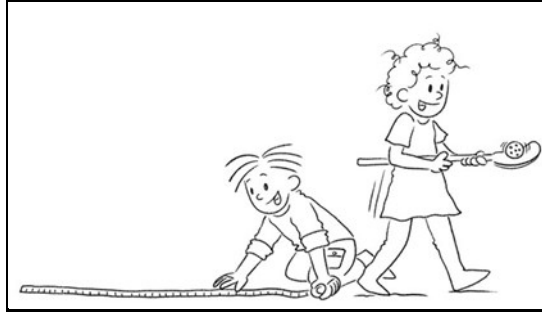
Balancere

Vend staven vandret og læg bolden ovenpå staven. Kan I balancere med bolden ovenpå staven?



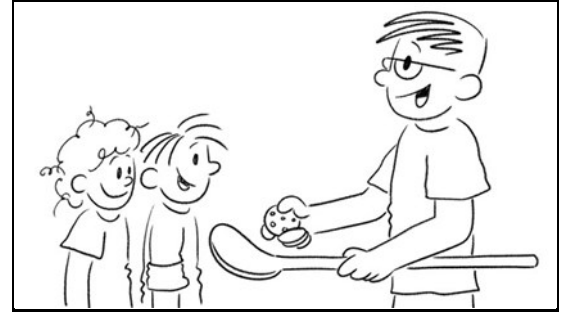
Stå på et ben

Samme øvelse, men hvor I står på et ben?



Gå med bolden

Hvor langt kan I gå med bolden uden at tabe den?



Info til den voksne

Fortæl og vis gerne, hvordan en tjener går med en serveringsbakke. Sæt derefter aktiviteten i gang og leg tjener.



FLOT!

„Tjener“

Crazy

Hvem har balancen?

En tjener skal have god balance, når de skal holde serveringsbakken vandret og skal servere med stil.

Vend staven vandret og læg bolden ovenpå staven. Kan I balancere med bolden ovenpå staven?

Samme øvelse, men hvor I står på et ben?

Hvor langt kan I gå med bolden uden at tabe den?

Voksen: Fortæl og vis gerne, hvordan en tjener går med en serveringsbakke. Sæt derefter aktiviteten i gang og leg tjener.

Kids
Sport