

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

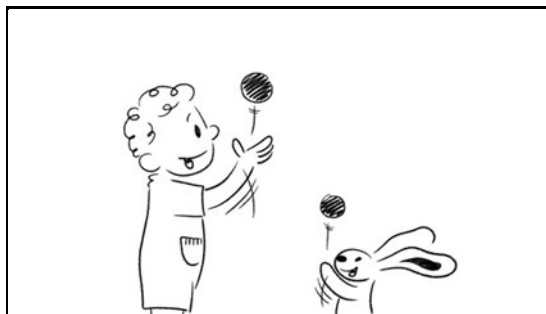
Fra 2 år

REKVISITTER:Hver deltager skal bruge:
En soft- eller skumbold**ANTAL:**

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

Kast-Tril:

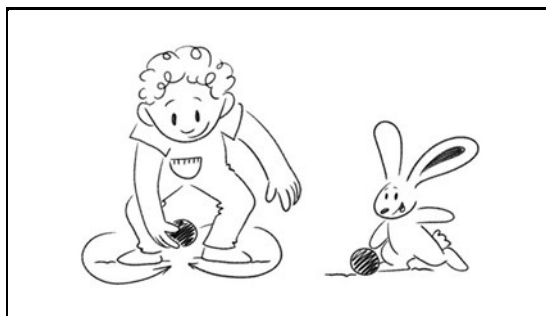
Start ud med at spille med bolden på forskellige måder, så du kan blive gode venner med bolden.

SÅDAN GØR DU:**Kaste**

Prøv at kaste med bolden, både med begge hænder og én hånd.

**Sparke**

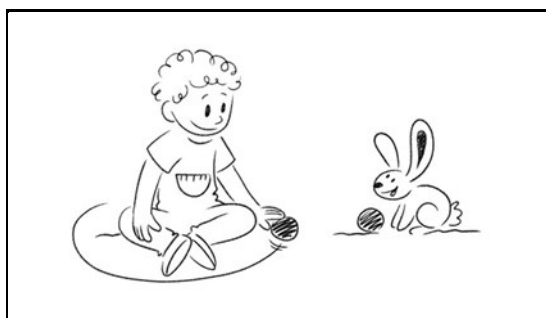
Spark til bolden med begge ben.

**Trille**

Tril bolden mellem benene.

**Trille og kravle**

Tril med bolden, imens du kravler.

**Sætte sig ned**

Sæt dig ned og prøv at trille bolden rundt om dig selv.

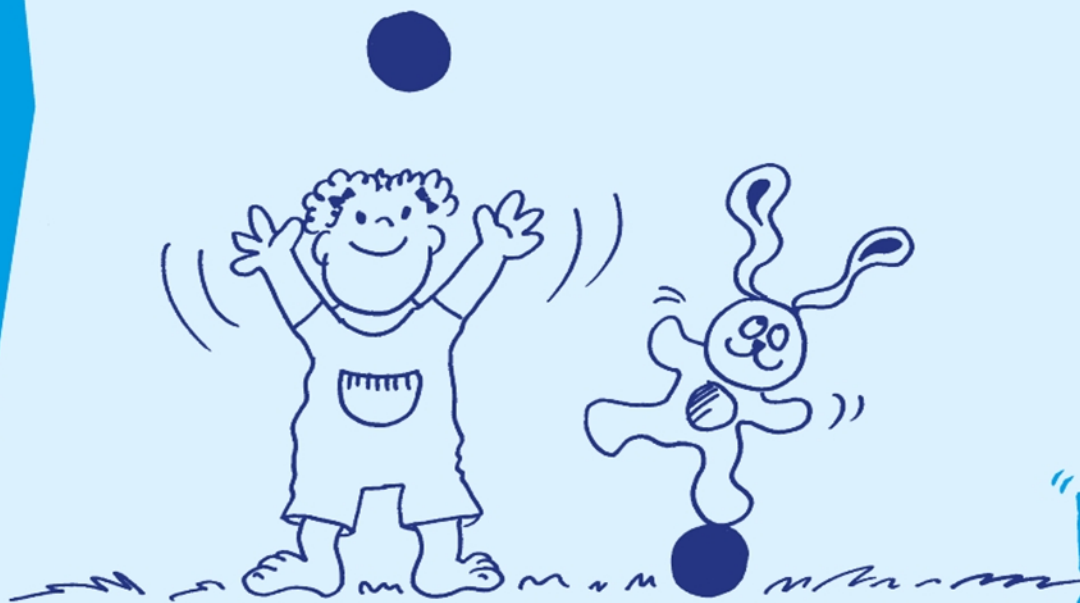


KARST TRILL

GODE VENNER MED BOLDEN

Start ud med at spille med bolden på forskellige måder, så du kan blive gode venner med bolden:

- Prøv at kaste med bolden, både med begge hænder og én hånd.
- Spark til bolden med begge ben.
- Tril bolden mellem benene.
- Tril med bolden, imens du kravler.
- Sæt dig ned og prøv at trille bolden rundt om dig selv.



**FAMILY
SPORT**