

IDETYPE:

Kids sport - Badminton

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:Hver deltager skal bruge:
1 badmintonbold
1 ketsjer**ANTAL:**

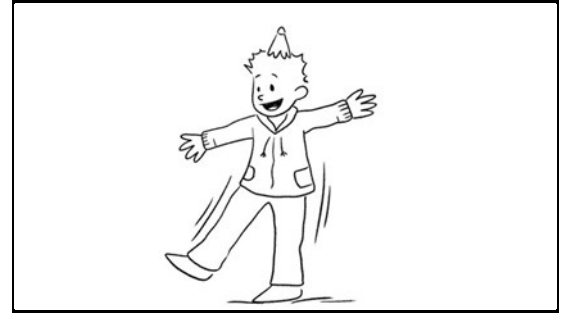
2 el. flere

Hat:**Bold eller sommerhat**

Når du bruger hue eller hat, kan du få det sjoveste "hattehår", hvor håret stritter ud til alle sider, og du ligner en vildmand. Den hat, som du skal bruge nu, giver ikke hattehår, men kan til gengæld være svær at holde på sit hoved, pande eller hånd.

SÅDAN GØR DU:**Stående på håndfladerne**

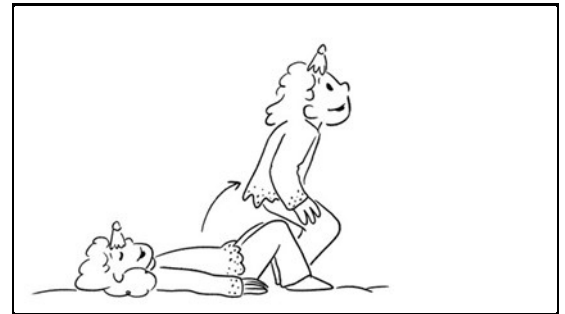
Læg badmintonbolden stående på håndfladerne og se, om I kan gå rundt, uden at bolden falder af.

**Stående på hovedet**

Læg badmintonbolden stående på hovedet og se, om I kan gå rundt, uden at bolden falder af.

**Sæt dig ned på hug**

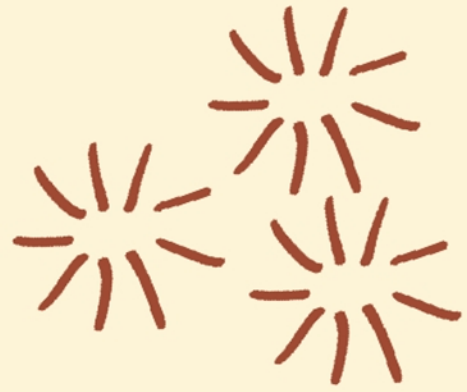
Samme øvelse, men hvor du prøver at sætte dig på hug uden at badmintonbolden falder af.

**Læg dig fladt på ryggen**

Læg dig fladt på ryggen og læg badmintonbolden på panden. Se om du kan rejse dig op, uden at bolden falder af. Du må ikke bruge hænderne.

**Balancer ketsjeren i din hånd**

Placer bunden af ketsjeren håndtag på din håndflade eller pegefingern og langemand. Hvor lang tid kan du mon balancere med ketsjeren? Info til den voksne: Vis gerne sidste øvelse.



“HAT”

Crazy

Bold eller Sommerhat

Når du bruger hue eller hat, kan du få det sjoveste 'hattehår', hvor håret stritter ud til alle sider, og du ligner en vildmand. Den hat, som du skal bruge nu, giver ikke hattehår, men kan til gengæld være svær at holde på sit hoved, pande eller hånd...

Læg badmintonbolden stående på håndfladerne og se, om I kan gå rundt, uden at fjerbolden falder af.

Læg badmintonbolden stående på hovedet og se, om I kan gå rundt, uden at den falder af.

Samme øvelser, men hvor du prøver at sætte dig på hug, uden at badmintonbolden falder af.

Læg dig fladt på ryggen og læg badmintonbolden på panden. Se om du kan rejse dig op, uden at den falder af. Du må ikke bruge hænderne.

Placer bunden af ketsjers håndtag på din håndflade eller pegefingern og langemand. Hvor lang tid kan du mon balancere med ketsjeren?

Voksen: Vis gerne sidste øvelse

Kids
Sport