

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Hulahopring eller tøndebånd.

ANTAL:

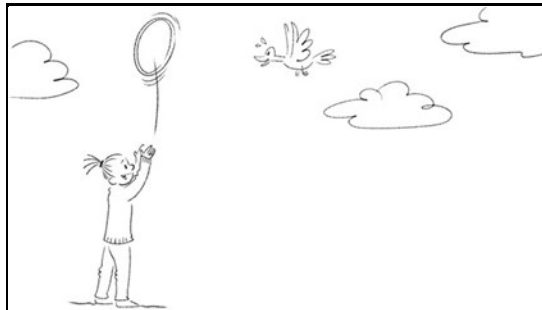
Min. 2

VARIGHED:

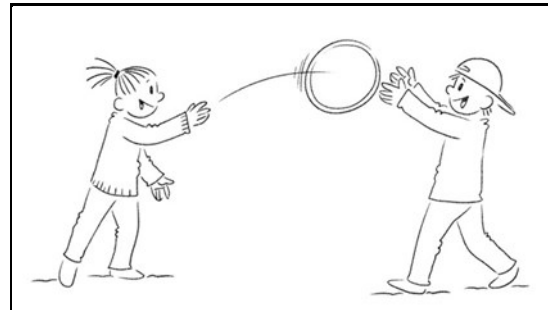
Min. 10 minutter

Ringspil:

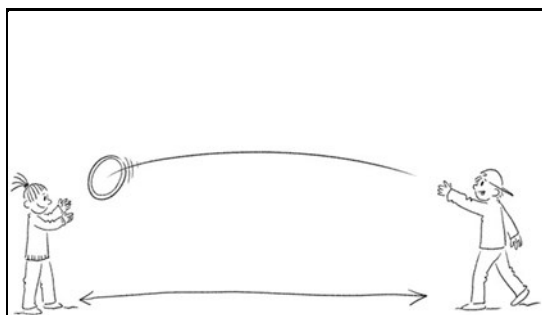
I denne aktivitet gælder det om at kaste og ramme plet med hulahopringen. Her får I muligheden for at teste jeres kasteevner.

SÅDAN GØR DU:**Opvarmning**

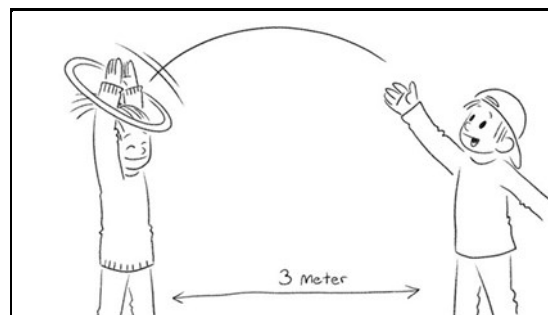
Varm op med at kaste. Prøv at kaste hulahopringen op i luften og grib den igen. Hvor højt kan du kaste og bagefter gribe den?

**Parvis**

Prøv at stå parvis over for hinanden og kast med en hulahopring til hinanden.

**Kaste på afstanden**

Prøv at starte med kort afstand og gå et skridt tilbage for hvert kast.

**Det store ringspil**

Stil jer overfor hinanden med ca. 3 meters afstand med hænderne over hovedet, og se om I kan kaste hulahopringen ned over hinanden, som var det et ringspil. På hvor lang afstand, kan I mon ramme?

SEJT!



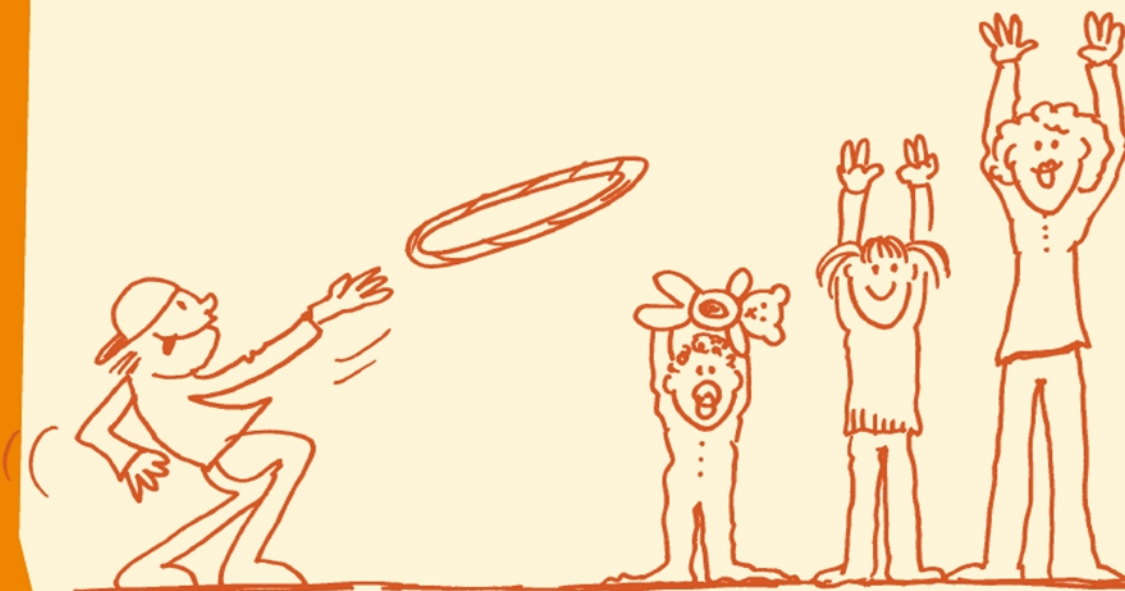
RING SPIL



KAN I RAMME PLET?

I denne aktivitet gælder det om at kaste og ramme plet med hulahopringen. Her får I muligheden for at teste jeres kasteevner.

- Varm op med at kaste: Prøv at kaste hulahopringen op i luften og grib den igen. Hvor højt kan du kaste og bagefter gribe den? Prøv at stå parvis over for hinanden og kast med en hulahopring til hinanden. Prøv at starte med kort afstand og gå et skridt tilbage for hvert kast.
- Det store ringspil: Stil jer overfor hinanden med ca. 3 meters afstand med hænderne over hovedet, og se om I kan kaste hulahopringen ned over hinanden, som var det et ringspil. På hvor lang afstand, kan I mon ramme?



**FAMILY
SPORT**