

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Frisbee.

ANTAL:

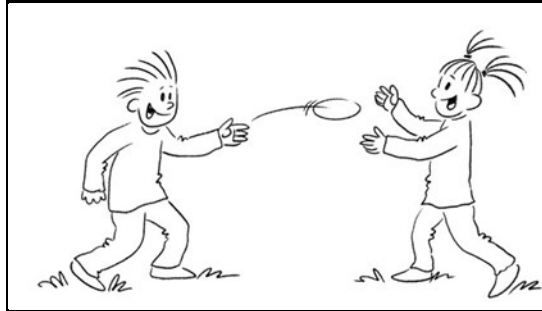
Gruppe

Drej:

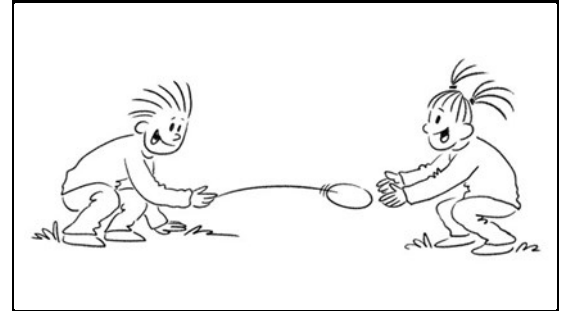
For at komme helt i omdrejninger, er det en god ide at spille sammen. Nu skal der øves i at kaste og gribe den flyvende 'tallerken'.

Husk øvelse gør mester!

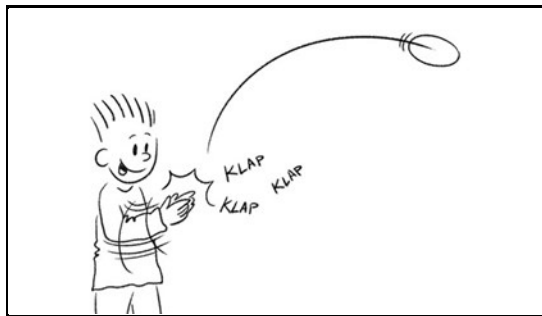
Husk at holde din disc vandret, når du kaster.

SÅDAN GØR DU:**Kast disc'en**

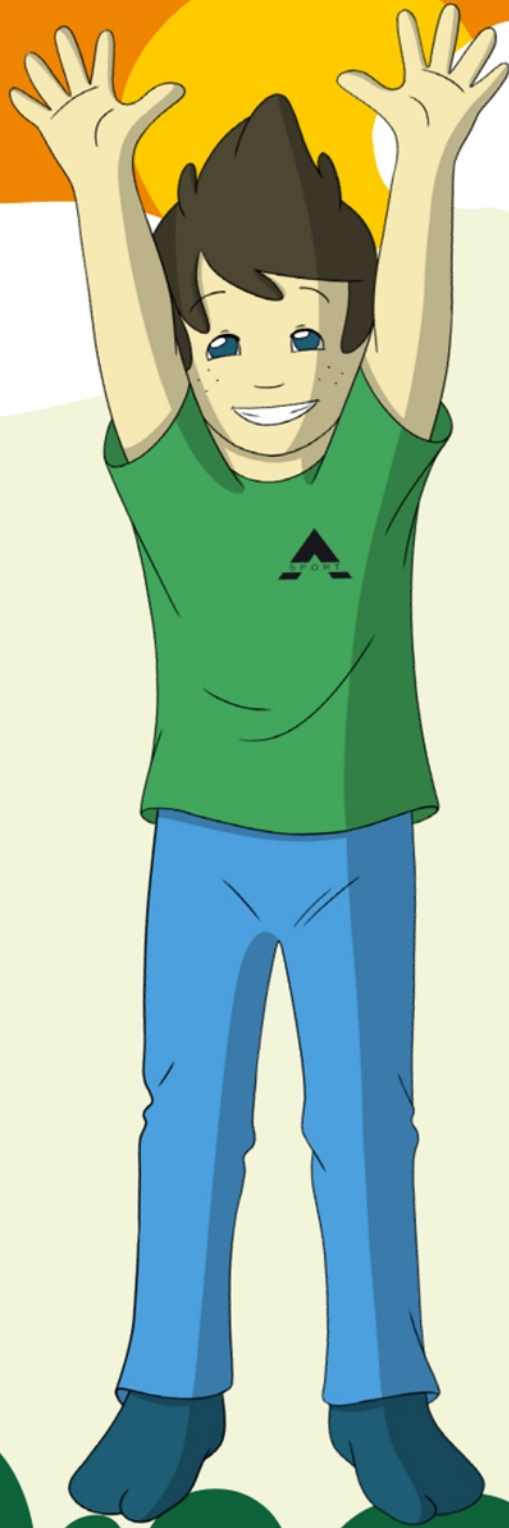
Stil jer overfor hinanden og kast disc'en til hinanden.

**Kast disc'en frem og tilbage**

Kast disc'en frem og tilbage mellem jer højt som lavt, højre som venstre side af kroppen.

**Klappe**

Hvem af jer kan nå at klappe flest gange, mens disc'en flyver i luften, inden I skal gribe jeres disc igen? Den, der vinder, får en velfortjent klapsalve af den anden.



“Drej”

Kom i omdrejninger

Klar
Parat
START

For at komme helt i omdrejninger, er det en god ide at spille sammen. Nu skal der øves i at kaste og gribe den flyvende `tallerken`. Husk øvelse gør mester!
Husk at holde din disc vandret, når du kaster.

Stil jer overfor hinanden og kast disc'en til hinanden:

Kast disc'en frem og tilbage mellem jer højt som lavt, højre som venstre side af kroppen.

Hvem af jer kan nå at klappe flest gange, mens disc'en flyver i luften, inden I skal gribe jeres disc igen? Den, der vinder, får en velfortjent klapsalve af den anden.



Kids
Sport