

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år; Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

Aktivitetsringe.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Balance mesteren:**

Forestil dig, at du er en stor balancemester, som skal forsøge ikke at tabe ringene på gulvet.

SÅDAN GØR DU:**Hovedet**

Gå rundt med en ring på hovedet, både i langsomt og hurtigere tempo.

**Flere ringe**

Prøv det samme, men nu med to eller tre ringe samtidig.

**Håndryggen**

Prøv at balancere med en eller flere ringe på håndryggen eller armene.

**Ryggen**

Prøv at balancere med en eller flere ringe på ryggen, imens du kravler rundt.



BALANCE MESTEREN

BALANCÉR MED RINGENE

BALANCE

Forestil dig, at du er en stor balancemester, som skal forsøge ikke at tabe ringene på gulvet.

- Gå rundt med en ring på hovedet, både i langsomt og hurtigere tempo.
- Prøv det samme, men nu med to eller tre ringe samtidig.
- Prøv at balancere med en eller flere ringe på håndryggen eller armene.
- Prøv at balancere med en eller flere ringe på ryggen, imens du kravler rundt.



**FAMILY
SPORT**