

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år; Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

Mindst én ærtepose til hver deltager.

ANTAL:

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

Hold balancen:

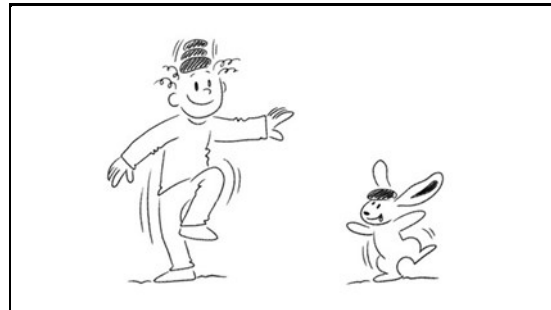
Her skal du passe på, for jorden er nemlig blevet giftig. Læg de tre ærteposer på gulvet - de er nemlig de eneste, som ikke er giftige!

SÅDAN GØR DU:



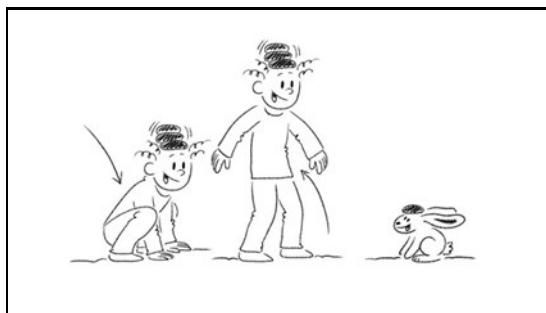
To ærteposer

Stil dig med fødderne på to af ærteposerne og se, om du kan holde balancen på dem. Prøv samtidig med at dreje armene rundt i møllesving eller fra side til side.



Tre ærteposer

Få mor eller storebror til at lægge den tredje ærtepose en voksenfods afstand væk fra de to andre ærteposer. Kan du flytte en af dine fødder over på den nye ærtepose uden at ramme jorden? Prøv det samme, hvor der hele tiden flyttes en ny ærtepose, som du skal træde over til.



Balancere på ærteposerne

Når du bliver rigtig god, kan du måske selv flytte ærteposerne med hænderne, samtidig med at du balancerer på ærteposerne?



SÅDAN!



HOLD BALANCEN

JORDEN ER GIFTIG

BALANCE

Her skal du passe på, for jorden er nemlig blevet giftig. Læg de tre ærteposer på gulvet – de er nemlig de eneste, som ikke er giftige!

- Stil dig med fødderne på to af ærteposerne og se om du kan holde balancen på dem. Prøv samtidig med at dreje armene rundt i møllesving eller fra side til side.
- Få mor eller storebror til at lægge den tredje ærtepose en voksenfods afstand væk fra de to andre ærteposer. Kan du flytte en af dine fødder over på den nye ærtepose uden at ramme jorden? Prøv det samme, hvor der hele tiden flyttes en ny ærtepose, som du skal træde over til.
- Når du bliver rigtig god, kan du måske selv flytte ærteposerne med hænderne, samtidig med at du balancerer på ærteposerne?



**FAMILY
SPORT**