

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

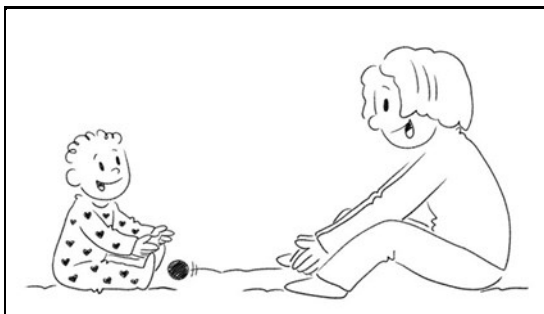
Fra 2 år

REKVISITTER:Hver deltager skal bruge:
En soft- eller skumbold**ANTAL:**

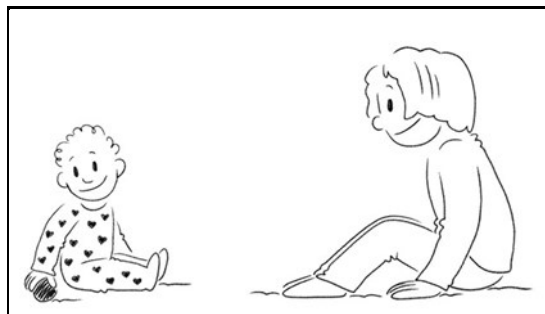
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Spil sammen:

Gå sammen med din storesøster eller mor - nu skal I ned på rumpen.

SÅDAN GØR DU:**Trille bolden**

Sæt jer på rumpen og tril bolden til hinanden med begge hænder eller med én hånd.

**Bag om ryggen**

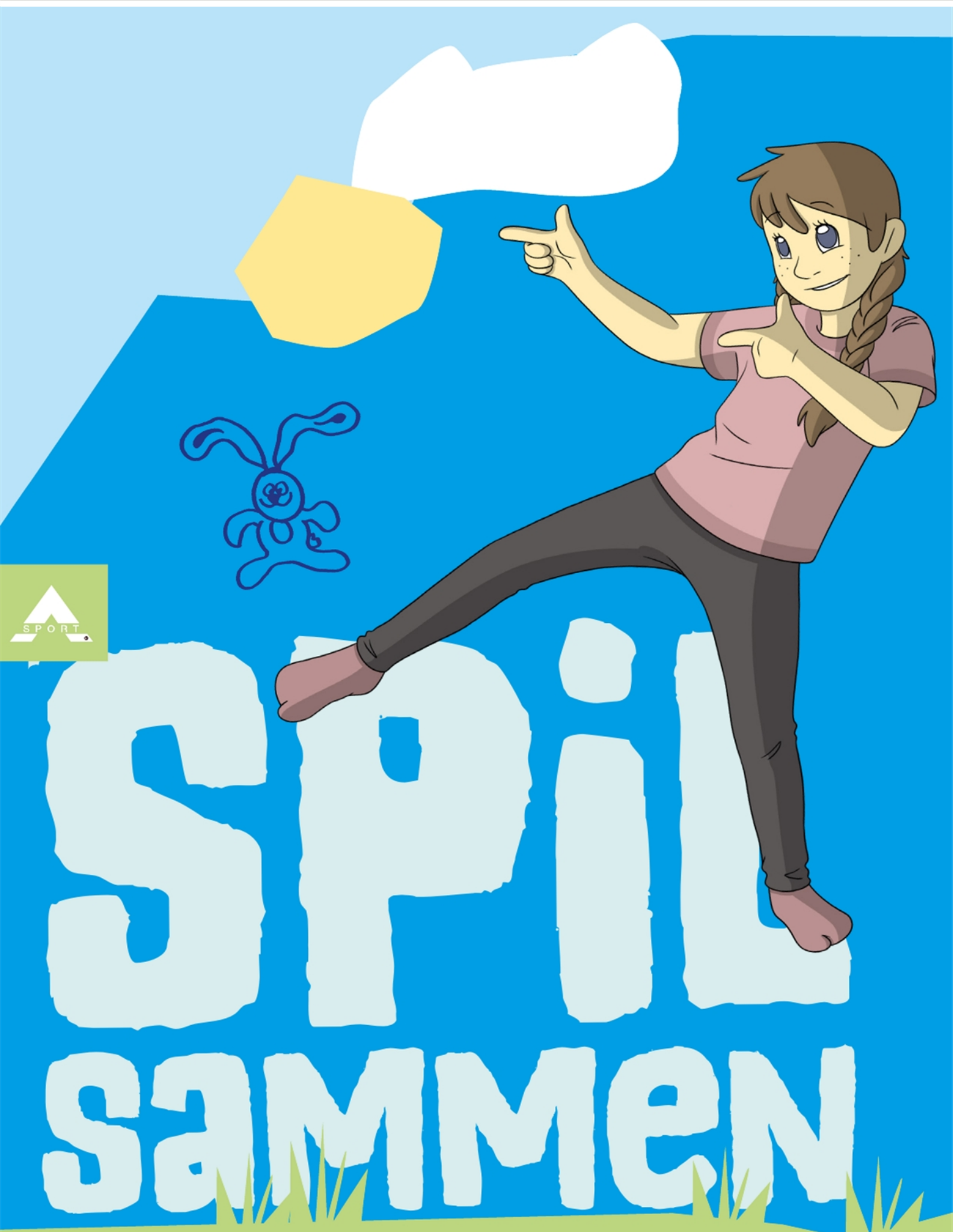
Prøv det sammen, men hvor I triller bolden bag om ryggen på jer selv, inden I triller den tilbage til den anden.

**Aflever bolden**

Sæt jer nu med ryggen til hinanden og prøv at aflevere bolden til hinanden over hovedet eller til siden.

**Snurre rundt**

Psst... Prøv at snurre rundt om jer selv, når I sidder på rumpen. Måske bliver I til rundtossede rumpenisser?



RUMPE NISSERNE

Gå sammen med din storesøster eller mor – nu skal I ned på rumpen.

- Sæt jer på rumpen og tril bolden til hinanden med begge hænder eller med én hånd.
- Prøv det sammen, men hvor I triller bolden bag om ryggen på jer selv, inden I triller den tilbage til den anden.
- Sæt jer nu med ryggen til hinanden og prøv at aflevere bolden til hinanden over hovedet eller til siden.

Psst.. Prøv at snurre rundt om jer selv, når I sidder på rumpen. Måske bliver I til rundtossede rumpenisser?



**FAMILY
SPORT**