

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**Fuld omdrejning:**

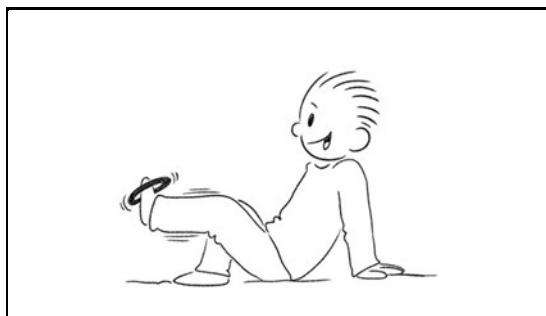
Nu skal ringene i fuld omdrejning.

SÅDAN GØR DU:**Håndledet**

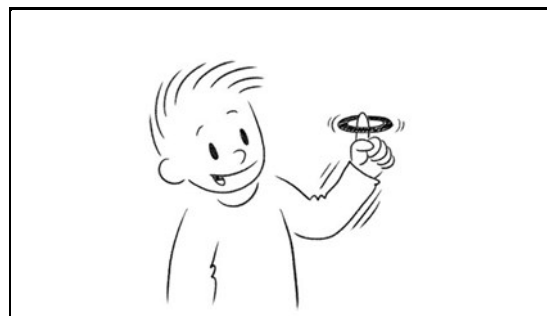
Få en ring til at snurre rundt om dit håndled. Prøv med begge hænder samtidig.

**Foden**

Prøv om du kan få en ring til at snurre rundt om din ene fod.

**Fødderne**

Sid på numsen og prøv, om du kan balancere med ringene på fødderne, imens du løfter det ene eller begge ben. Kan du få ringene til at snurre rundt samtidig?

**Kroppen**

Kan du finde på andre måder at få ringene til at snurre rundt på kroppen på? Måske kan din storesøster eller far komme på nogle gode idéer.



FULD OMDREJNING

SNURRE RUNDT

GANG I
RINGENE

Nu skal ringene i fuld omdrejning:

- Få en ring til at snurre rundt om dit håndled. Prøv med begge hænder samtidig.
- Prøv om du kan få en ring til at snurre rundt om din ene fod.
- Sid på numsen og prøv, om du kan balancere med ringene på fødderne, imens du løfter det ene eller begge ben. Kan du få ringene til at snurre rundt samtidig?
- Kan du finde på andre måder at få ringene til at snurre rundt på kroppen på? Måske kan din storesøster eller far komme på nogle gode idéer.

"FAMILY
SPORT"