

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

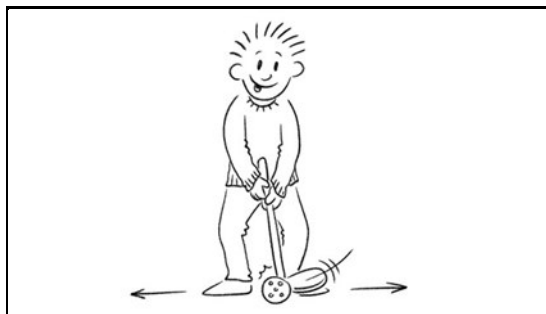
Fra 8 år; Fra 12 år; Fra 17 år

REKVISITTER:

Floorball stave og bolde.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Side:**

Her gælder det om at bruge begge sider af hovedet, men også begge sider af staven.

SÅDAN GØR DU:**Stå stille**

Stå stille og flyt bolden fra side til side, hvor I skiftevis rammer bolden med indersiden og ydersiden af staven.

**Drible**

Se, om I nu kan drible, mens I skiftevis rammer bolden på ydersiden og indersiden af staven.

**Info til den voksne**

Vis og deltag gerne selv i øvelsen.



“Side”

Friends

Inderside Yderside inderside

Her gælder det om at bruge begge sider af hovedet, men også begge sider af staven.

Stå stille og flyt bolden fra side til side, hvor I skiftevis rammer bolden med indersiden og ydersiden af staven.

Se, om I nu kan drible, mens I skiftevis rammer bolden på ydersiden og indersiden af staven.

Voksen: Vis og deltag gerne selv i øvelsen.

Kids
Sport