

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En mellemstor bold.

ANTAL:

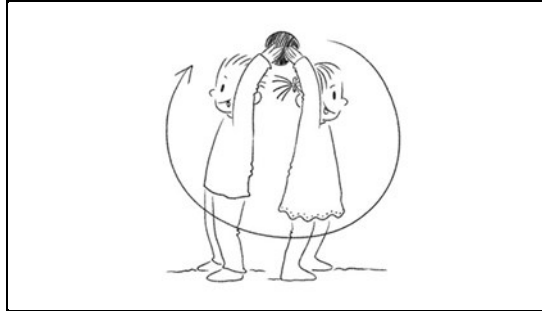
Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Boldakrobat:

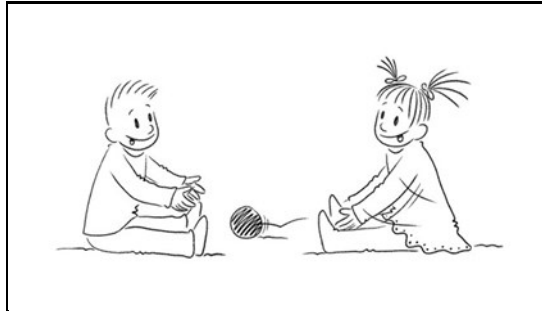
Gå sammen med en af dine søskende eller venner og bliv boldakrobater sammen.

SÅDAN GØR DU:**Aflevering over hovedet**

Stil jer med ryggen til hinanden og prøv at aflevere bolden til hinanden skiftevis mellem benene og over hovedet.

**Aflevering til siden**

Prøv det samme, hvor I roterer med hoften og afleverer/modtager bolden til siden i hoftehøjde.

**Trille bolden**

Sæt jer på numsen og tril bolden til hinanden med begge hænder eller med én hånd, hvor I øger afstanden mere og mere.



BOULDER AKROBAT

AKROBATER MED BOLDEN SAMMEN

Gå sammen med en af dine søskende eller venner og bliv boldakrobater sammen.

- Stil jer med ryggen til hinanden og prøv at aflevere bolden til hinanden skiftevis mellem benene og over hovedet.
- Prøv det samme, hvor I roterer med hoften og afleverer/modtager bolden til siden i hoftehøjde.
- Sæt jer på numsen og tril bolden til hinanden med begge hænder eller med én hånd, hvor I øger afstanden mere og mere.



**FAMILY
SPORT**