

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

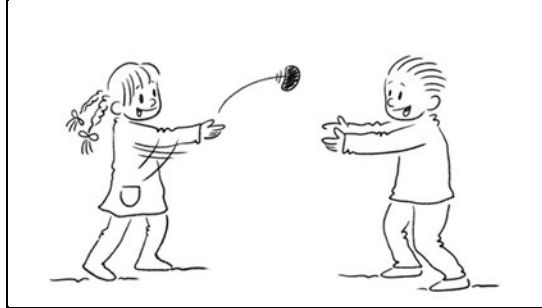
Ærteposer.

**ANTAL:**

Min. 2

**Umulig:**

Ja, det kan se nemt og simpelt ud, men det er denne øvelse desværre IKKE, beklager! Træn, træn, træn til du har lært det og udfordrer andre - det vil gøre dig til konge eller dronning.

**SÅDAN GØR DU:****Kaste og krydse**

Tag en ærtepose i hver hånd. Hold hænderne ud foran kroppen, og kast ærteposerne lige op i luften samtidig. Når ærteposerne er i luften krydses armene, og ærteposerne gribes igen med den modsatte hånd.

**Kaste og krydse tilbage**

Armene forbliver krydset, ærteposerne kastes igen lige op i luften og armene krydses tilbage igen, og ærteposerne gribes igen.

**Øvelse gør mester!**

Prøv igen og igen - selvom hjerne og krop slår knuder ;-)





CRAZY

# NÅR HJERNE OG KROP SLÅR KNUDER!

Ja, det kan se nemt og simpelt ud, men det er denne øvelse desværre IKKE, beklager! Træn, træn, træn til du har lært det og udfordrer andre – det vil gøre dig til konge eller dronning.

- Tag en ærtepose i hver hånd. Hold hænderne ud foran kroppen, og kast ærteposerne lige op i luften samtidig. Når ærteposerne er i luften krydses armene, og ærteposerne gribes igen med den modsatte hånd.

- Armene forbliver krydset, ærteposerne kastes igen lige op i luften og armene krydses tilbage igen, og ærteposerne gribes igen.



**FAMILY  
SPORT**