

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Bats og bordtennisbolde.

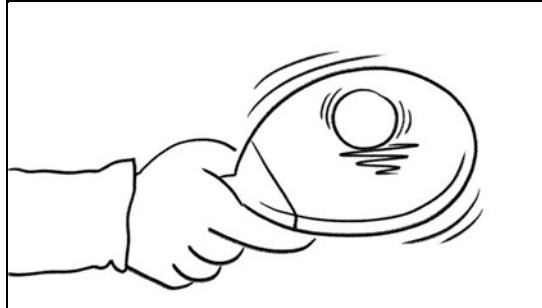
ANTAL:

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

Tjener:

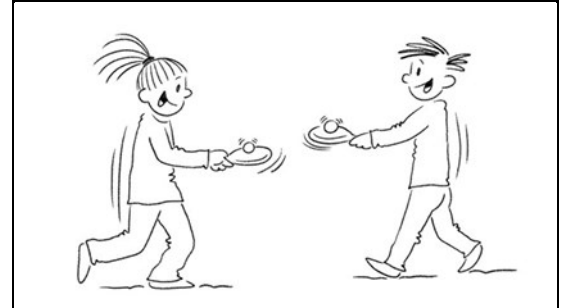
Når du er ude og spise på en restaurant, serverer tjeneren på en bakke. Nu er det dig, der er tjeneren, der skal servere en bordtennisbold.

SÅDAN GØR DU:



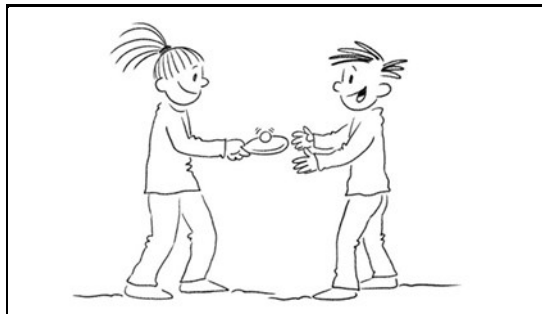
Gå

Læg bolden på battet og se hvor langt du kan gå med en bordtennisbold, uden den falder af.



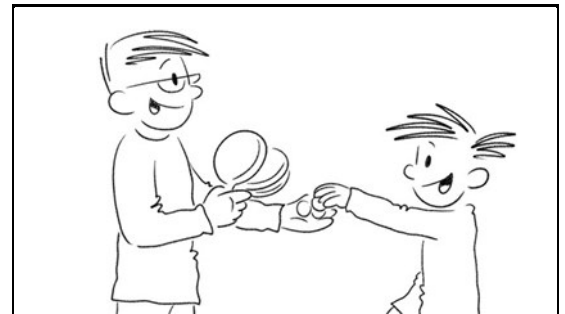
Gå rundt mellem hinanden

Samme øvelse, hvor alle går rundt mellem hinanden. Taber du bordtennisbolden, samler du den bare hurtigt op igen.



En stafet

Lav en stafet, hvor du skal balancere med bolden på battet.



Info til den voksne

Find bats og bolde frem og sæt i gang.



Trick

Balance bold

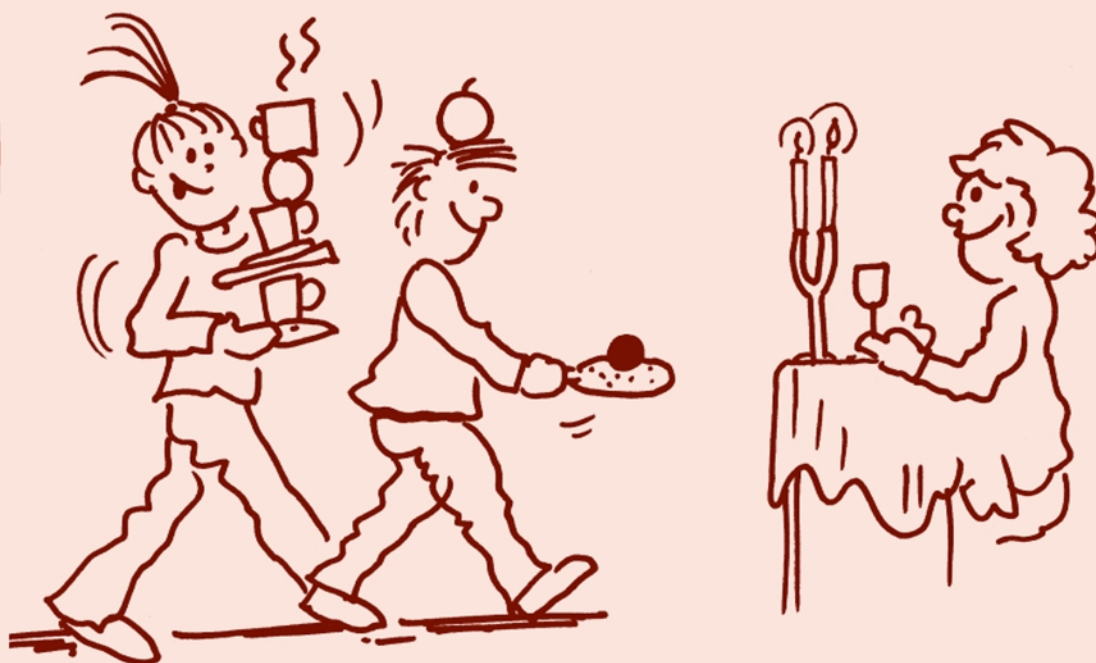
Når du er ude og spise på en restaurant, serverer tjeneren på en bakke. Nu er det dig, der er tjeneren, der skal servere en bordtennisbold.

Læg bolden på battet og se hvor langt du kan gå med en bordtennisbold, uden den falder af.

Samme øvelse, hvor alle går rundt mellem hinanden. Taber du bordtennisbolden, samler du den bare hurtigt op igen.

Lav en stafet, hvor du skal balancere med bolden på battet.

Voksen: Find bats og bolde frem og sæt i gang.

Kids
Sport