

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Ærteposer.

ANTAL:

Min. 2

Solo:

Nu skal der kastes og gribes med ærteposer. Nogle kan du måske fra starten andre kræver øvelse. Husk at øvelse gør en mester. Kast ærteposen op i luften.

SÅDAN GØR DU:



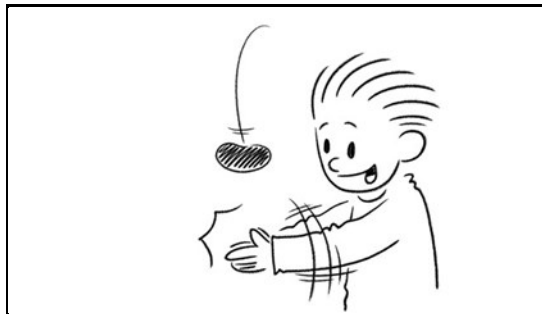
Gripe

Grib over hovedet eller helt tæt ved gulvet.



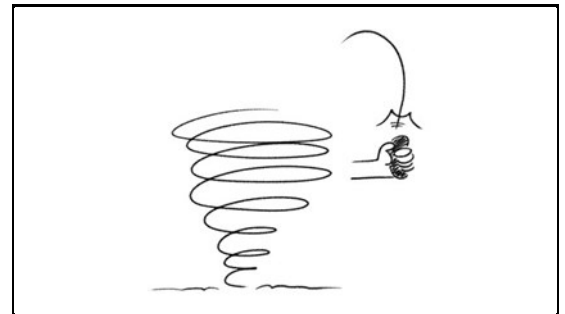
På 1 ben

Stå på 1 ben, luk det ene øje og grib.



Klappe

Klap så mange gange som muligt i hænderne, før du griber igen.



Dreje - gribe

Drej en runde og grib ærteposen.



Bag ryggen

Grib bag ryggen.





TRICK

KLAR TIL LEG ÆRTEPOSER VISER VEJ!

Nu skal der kastes og gribes med ærteposer. Nogle kan du måske fra starten andre kræver øvelse. Husk at øvelse gør en mester. Kast ærteposen op i luften:

- Grib over hovedet eller helt tæt ved gulvet
- Stå på 1 ben, luk det ene øje og grib
- Klap så mange gange som muligt i hænderne, før du griber igen
- Drej en runde og grib ærteposen
- Grib bag ryggen
- Kast to ærteposer og grib med begge hænder

"FAMILY
SPORT"