



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Jonglør bolde.

ANTAL:

1 el. flere

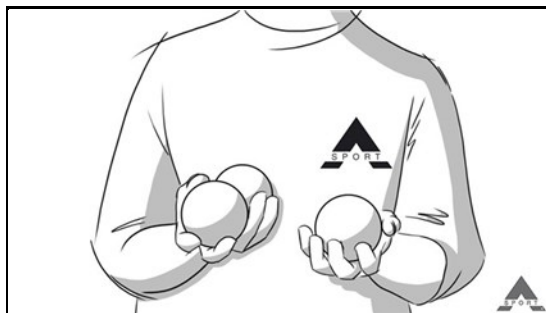
VARIGHED:

Fra 15 minutter.

Jongler med 3 bolde - del 3:

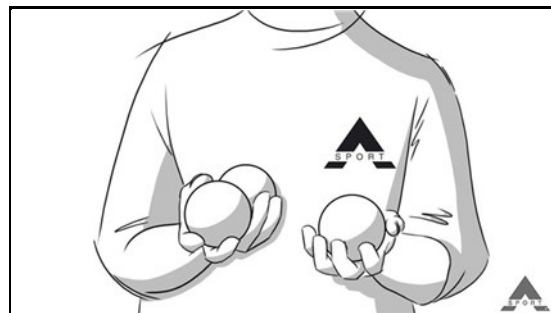
3 BOLDE - 1. Tag to bolde i den ene hånd og én bold i den anden hånd. I hånden med to bolde skal du holde den ene bold mellem tommelfingeren, pegefingern og langefingern, mens den anden holdes ind mod håndfladen med ringefingern og lillefingern. 2. Kast den yderste af de to bolde som før. Når den når sit højeste punkt, kaster du bolden i den anden hånd og i det samme denne når sit højeste punkt, kaster du den sidste. (Det kræver en smule øvelse at gribe to bolde i samme hånd. 3. Efter du har kastet alle tre bolde gentager du øvelsen, men begynder denne gang med to bolde i den modstatte hånd.

SÅDAN GØR DU:



3 bolde - 1. øvelse

Tag to bolde i din bedste hånd og én bold i den anden hånd. I hånden med to bolde skal du holde den ene bold mellem tommel-, pege- og langefinger, mens den anden ligger i håndfladen støttet af ring- og lillefinger.



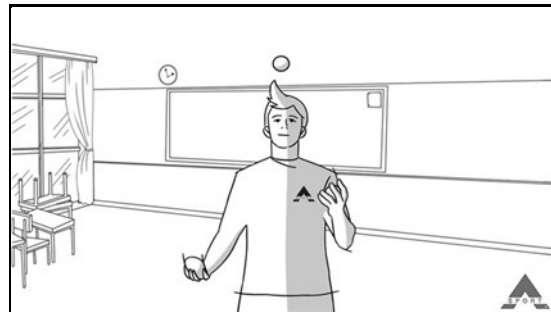
3 bolde - 2. øvelse

Kast den yderste af de to bolde som før, dernæst bolden i den anden hånd. I det samme bolden når sit højeste punkt, kaster du den sidste. (Det kræver en smule øvelse at gribe først den ene bold og lidt efter en mere i samme hånd). Det er en god idé at træne denne sekvens mange gange, inden man begynder med to bolde i modsatte hånd.



3 bolde - 3. øvelse

Efter du har kastet alle tre bolde gentager du øvelsen, men begynder denne gang med to bolde i den modstatte hånd. Når alle tre bolde er kastet og grebet. Så en lille pause. Forfra flere gange med samme sekvens.



Rytme og flow

Du er nu klar til at blande de to sekvenser (step 6 og 7), du har øvet, altså at styre to bolde fra henholdsvis højre og venstre hånd. Pause og så de to sekvenser igen. Rigtig god fornøjelse med koordinations-arbejdet.

