



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Et sjippetov

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Kom i sving:

Kids Sport kommer med en god aktivitet, hvor du øver dig i at svinge, sjippe og hoppe, som absolut hører ind under GAMLE LEGE. Bedstemor eller mor har garanteret slidt flere sjippetove op, men kan de mon stadig nedenstående sving? Her er fire øvelser at komme i sving med: Sjip med samlede fødder, sjip med mellemhop, sjip hvor du kun hopper på ét ben og sjip fra side til side. Psst... lad din far prøve sjippetovet og få måske et billigt grin... ?

Variation: At hoppe i sjippetov kræver ikke mange forklaringer. Brug legen som en tillidsøvelse, hvor sjipperen har bind for øjnene. Deltagerne har på skift et bind for øjnene. De andre deltagere hjælper det blinde holdmedlem med at hoppe i sjip.

Faglig input: For at kunne hoppe i sjippetov, skal du bruge koordination, balance, udholdenhed i hjerte og åndedræt.

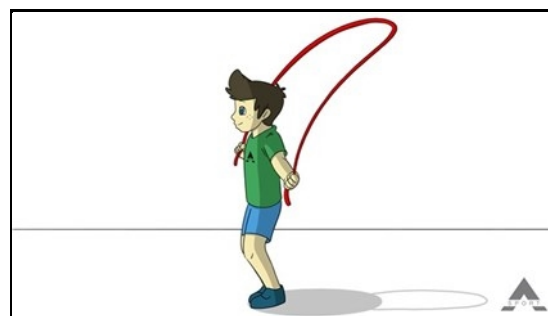
Formål: At lære at svinge, sjippe og hoppe med et sjippetov.

SÅDAN GØR DU:



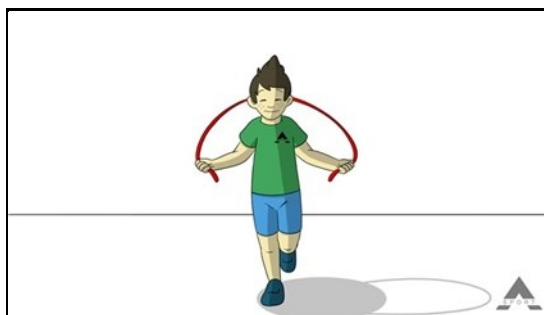
1. sjip

Sjip med samlede fødder



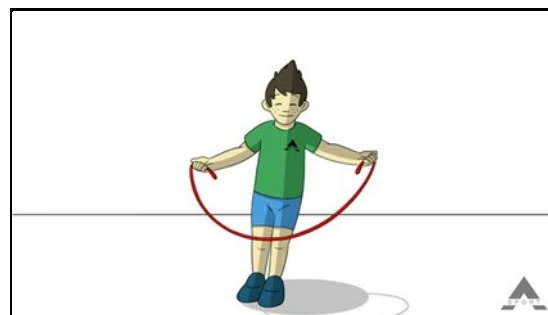
2. sjip

Sjip med mellemhop



3. sjip

Sjip, hvor du kun hopper på ét ben



4. sjip

Sjip fra side til side. Masser af god energi til dig!