

# Spelbarhet och spelavstånd 5, 9-12 år

## Anvisningar

### Tafatt

Två barn är jägare och ska med var sin skumgummiboll kulla de övriga genom att springa runt och kasta bollen på dem. Övriga har tillsammans två eller tre fotbollarsom de ska kasta mellan sig. Jägarna kan bara kulla dem som inte har en fotboll i händerna. De som blir kullade tar en av skumgummibollarna och blir ny jägare. Blandade övningar Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna bakom huvudet. Gör en kullerbytta framåt och eventuellt bakåt. Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt det ena hållet och fötterna åt det andra. Hoppa skidåkarhopp på stället. Hoppa krigsdans på stället med höger armbåge mot vänster knä och vänster armbåge mot höger knä.

