

Reaktionstennis

IDRÆTSGREN
TID

Tennis & Padel
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

3 - 9 år
4 - 16 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Barn og forælder stiller sig med ca. 2 m mellem hinanden. Forælderen gemmer en bold bag ryggen og kaster den pludseligt. Bolden skal nu gribes og kastes tilbage.

Formål:

At øve sig i at reagere på boldens bevægelser.

Succes:

Når man kan gribe bolden og kaste/skyde den præcist tilbage til den der kaster.

Variation:

Bolden slås tilbage med hånden/ketsjer. Overrask barnet med at drille med at lade som om bolden kastes eller kig væk, når der kastes.

Øvelsen kræver

Materialer:

Skumbolde eller røde eller orange bolde.

