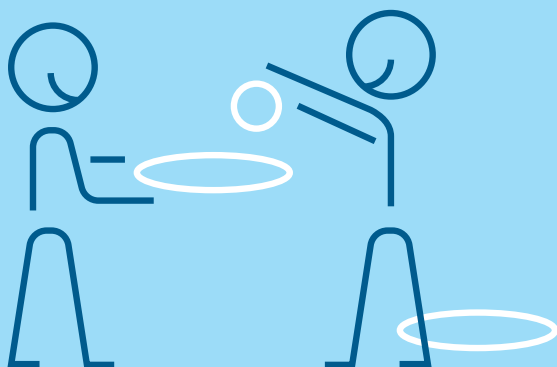


Hulamål

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Scor ved at én spiller løfter hulahopringen op i 1-1½ meters højde, mens en medspiller kaster bolden ned gennem ringen.
- Løft kun én hulahopring ad gangen, og læg ringen på gulvet, før én fra det andet hold må løfte den.
- Efter scoring får det andet hold bolden.
- Scor ikke i samme hulahopring to gange i træk.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold, fx bade- eller skum-bold.
- Mindst 3 hulahopringe.
- 2 sæt veste i forskellig farve.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempo op ved at undlade reglen om, at der kun må scores i én ring ad gangen.
- Tungere hulahopring.
- Mindre diameter på ring.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Deltager som har sværere ved at forstå spillet, kan evt. stå på bestemt sted eller sidde og modtage bold og kaste derfra.
- Lettere ring.
- Større diameter på ring.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Færre deltagere.
- Kast til en bestemt spiller.
- Undlad reglen om, at der ikke må scores i samme ring to gange i træk.