

## Knatteträningsläxa: Badminton

Denna läxa kan flera barn göra tillsammans eller barn och förälder.

**Syfte:** Med denna läxa är att introducera badminton på ett lekfullt och roligt sätt för barnet.  
Gör så här: Alla deltagare får ett badmintonracket och en ballong.

**Övningar:** Första övningen är att balansera ballongen på racket.

**Steg 2:** hålla den i luften genom att slå den.

**Steg 3:** Passa ballongen till varandra.

Avslutningsvis, barnen älskar det, nämligen ballongkrig.

**Regler:** Ballongen får inte nudda golvet/marken. Utmaningen för deltagarna är att se till att ballongen hela tiden är i luften. Öka svårighetsgraden genom att ta in fler ballonger i badmintonspelet.

**Tips:** Genom att blåsa upp ballongerna olika mycket varierar du svårighetsgraden. En liten ballong faller snabbare till marken medan en stor ballong har motsatt effekt.

Till sist: Denna lek kan göras både inne och ute. Gör denna lek inne är det viktigt att barnen har en yta tex vardagsrummet och att ni plockar undan saker som kan gå sönder. Ställ bord och stolar längs med väggen i rummet för att få större yta för badmintonspelet.



