

Puste bold

Du skal bruge

- bord-tennisbold
- bord
- 2 trælister i bordets længde
- målebånd
- plastikpose
- kridt

Du og din kammerat skal skiftes til at puste en bold ud over bordkanten

Læg de to trælister langs bord-kanterne.

Bolden lægges midt på bordet på et kridttegnet kryds.

Stil jer for hver sin ende af bordet, og dyst mod hinanden ved at puste til bolden:

Først puster du. Hvor mange pust skal du bruge for at få bolden ud over modstanderens bordende?

Læg bolden på midten igen. Nu puster din kammerat. Hvem vandt?

Antal pust (mig) _____

Antal pust (kammerat) _____

Efter kampen

Mål rundt om brystkassen, når du tager en dyb indånding. _____ cm.

Mål rundt om brystkassen, når du ånder mest mulig ud. _____ cm.

Forskellen er _____ cm.

Puste i plastikpose

Hvor mange gange skal du puste, for at fylde en plastikpose med luft? _____

Hvor mange liter luft tror du, dine lunger kan puste ud på en gang? _____