

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

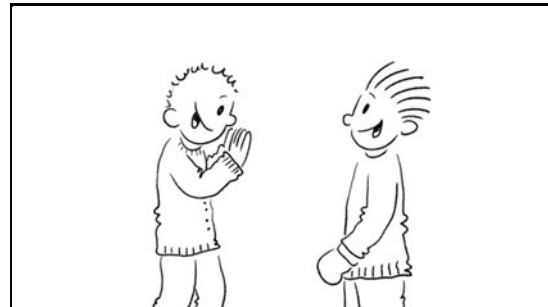
Boksehandsker.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Konge:**

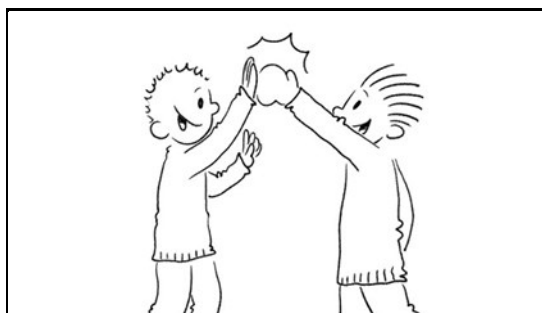
Nu skal du være kvik og vaks ved havelågen og følge din konge. Husk igen at passe på din boksemakker og kun ramme håndfladerne.

SÅDAN GØR DU:**Den ene makker**

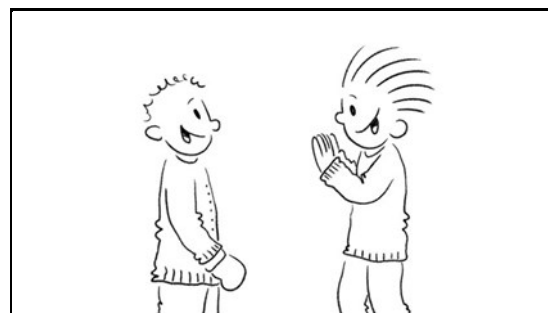
Den ene makker står klar med begge hænder og håndflader.

**Den anden makker**

Den anden står i slåafstand med handsker på og skal nu med handskerne på, så hurtigt som muligt ramme håndfladerne.

**HVOR**

Det er makkeren, der bestemmer HVOR håndfladerne 'kommer frem' og i hvilket tempo de 'kommer frem'. Husk at bytte makker.

**Variation**

Samme aktivitet, men hvor makkeren uden handsker stiller et spørgsmål, som hurtigt skal besvares, inden han skal ramme håndfladen.



“Kongge”

Kongens Free style efterfølger

Nu skal du være kvik og vaks ved havelågen og følge din konge. Husk igen at passe på din boksemakker og kun ramme håndfladerne.

Den ene makker står klar med begge hænder og håndflader. Den anden står i slåafstand med handsker på og skal nu med handskerne på, så hurtigt som muligt ramme håndfladerne. Det er makkeren, der bestemmer HVOR håndfladerne 'kommer frem' og i hvilket tempo de 'kommer frem'. Husk at bytte makker.

Samme aktivitet, men hvor makkeren uden handsker stiller et spørgsmål, som hurtigt skal besvares, inden han skal ramme håndfladen.

