IDETYPE:

Kids sport - Brydning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år;Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte.

ANTAL:

2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere

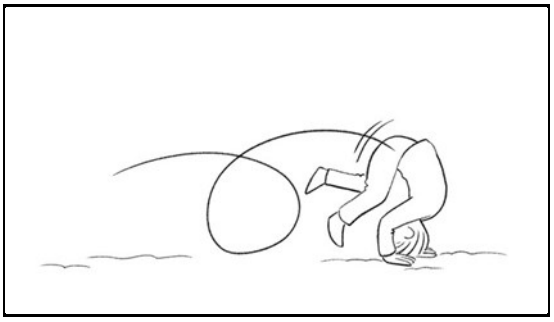
Kolbøtte:

Når I bryder, er det vigtigt at være stærk som en bjørn og hurtig som en tiger, men I skal også kunne rulle rundt uden at slå jer…

SÅDAN GØR DU:

Slå en forlæns kolbøtte

Slå en forlæns kolbøtte. I skal bøje nakken indtil hagen rammer brystet. Gå ned på hug og sæt begge hænder på hovedet. Før hovedet ind mellem benene og rul forlæns henover ryggen. Kan I komme op på benene igen?



Lave et hop

Samme øvelse, men straks efter kolbøtten laves et hop, hvor der drejes en runde rundt i luften. Land på fødderne igen.

Slå en baglæns kolbøtte

Slå en baglæns kolbøtte. Hold hagen ind til brystet. Gå ned på hug, sæt bagdelen i underlaget og rul baglæns henover ryggen. Kan I komme op på benene igen?

Info til den voksne

Giv gerne børnene et lille puf i bagdelen og hjælp dem rundt i koldbøtten.

DIF

DANMARKS BRYDEFORBUND

SEJT!

A SPORT

"Kolbøtte"

Trick

Hold bøtte eller Kolbøtte

Når I bryder, er det vigtigt at være stærk som en bjørn og hurtig som en tiger, men I skal også kunne rulle rundt uden at slå jer...

Slå en forlæns kolbøtte. I skal bøje nakken indtil hagen rammer brystet. Gå ned på hug og sæt begge hænder på hovedet. Før hovedet ind mellem benene og rul forlæns henover ryggen. Kan I komme op på benene igen?

Samme øvelse, men straks efter kolbøtten laves et hop, hvor der drejes en runde rundt i luften. Land på fødderne igen.

Slå en baglæns kolbøtte. Hold hagen ind til brystet. Gå ned på hug, sæt bagdelen i underlaget og rul baglæns henover ryggen. Kan I komme op på benene igen?

Voksen: Giv gerne børnene et lille puf i bagdelen og hjælp dem rundt i koldbøtten.

Kids Sport