

IDETYPE:

Kids sport - Brydning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte.

ANTAL:

2 el. flere

3 el. flere

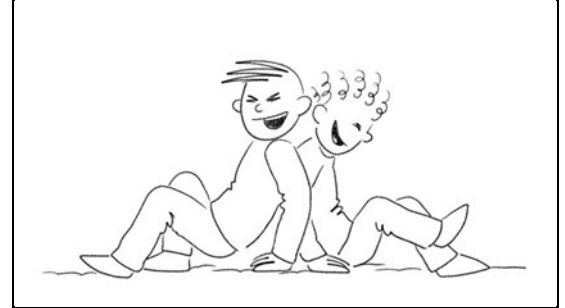
4 el. flere

Stå fast:

En sugekop kan suges sig så meget fast, at man næsten ikke kan få den af, på det man har sat den på... og at være god til at skubbe er godt, når der skal væltes et træ omkuld. Nu skal der suges og skubbes.

SÅDAN GØR DU:**Sugerkoppen**

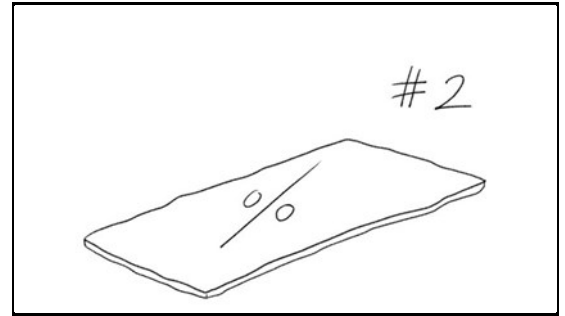
Sugerkoppen: den ene ligger på maven på måtten. Makkeren skal vende den anden om på ryggen, som skal prøve at suges sig fast til underlaget.

**Skubbekamp**

Skubbekamp: sid ryg mod ryg og forsøg at skubbe jeres makker baglæns. Start evt. midt i lokalet og se, hvem der kan skubbe makkeren over til væggen.

**Variation til skubbekamp**

Prøv også bare at sidde ryg mod ryg, og se om I kan rejse jer op samtidig?

**Info til den voksne**

Aktivitet nr. to er bedst uden måtter.



” Stå fast ”

Kop eller Kamp

Free style

En sugekop kan suge sig så meget fast, at man næsten ikke kan få den af, på det man har sat den på... og at være god til at skubbe er godt, når der skal væltes et træ omkuld. Nu skal der suges og skubbes

Sugekoppen: Den ene ligger på maven på måtten.

Makkeren skal vende den anden om på ryggen, som skal prøve at suge sig fast til underlaget.

Skubbekamp: Sid ryg mod ryg og forsøg at skubbe jeres makker baglæns. Start evt. midt i lokalet og se, hvem der kan skubbe makkeren over til væggen.

Prøv også bare at sidde ryg mod ryg, og se om I kan rejse jer op samtidig?

Voksen: Aktivitet nr. to er bedst uden måtter.

