

**IDETYPE:**

Kids sport - Brydning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

En måtte.

**ANTAL:**

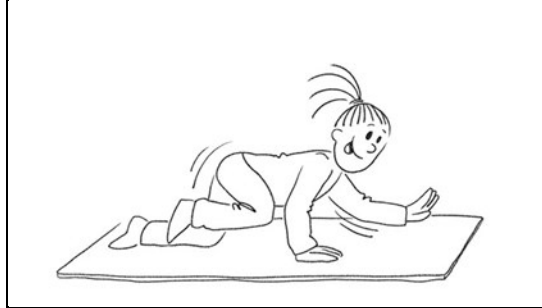
2 el. flere

3 el. flere

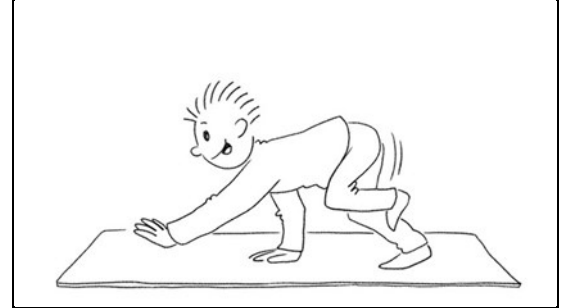
4 el. flere

**Dyr:**

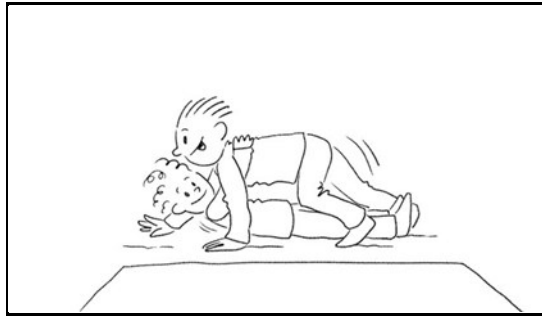
I kender måske udtrykkene at være "langsom som en skildpadde" eller "hurtig som en hare". Her handler det ikke om fart, men bare om at bevæge sig som et dyr.

**SÅDAN GØR DU:****Stå på alle fire - 1**

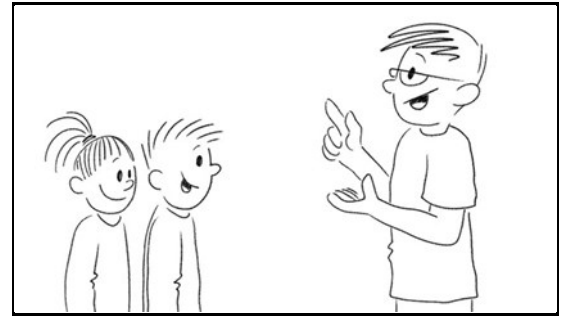
Stå på alle fire, så hænder og fødder rører måtten. Bevæg jer dernæst fremad, hvor I først flytter begge arme samtidigt og derefter begge ben samtidigt.

**Stå på alle fire - 2**

Stå på alle fire, så hænder og fødder rører måtten. Herefter kravler I fremad uden at knæene rører underlaget.

**Leg Gorilla!**

Leg Gorilla! Samme øvelse som i step 2, men hvor I er sammen to og to. Den ene ligger på ryggen uden for måtten under "Gorillamor", tager fat om nakken og bliver slæbt afsted som en gorillaunge.

**Info til den voksne**

Voksen: Vis eller forklar de forskellige øvelser.



“Dyr”

Friends

# Dyreløb I hareskoven

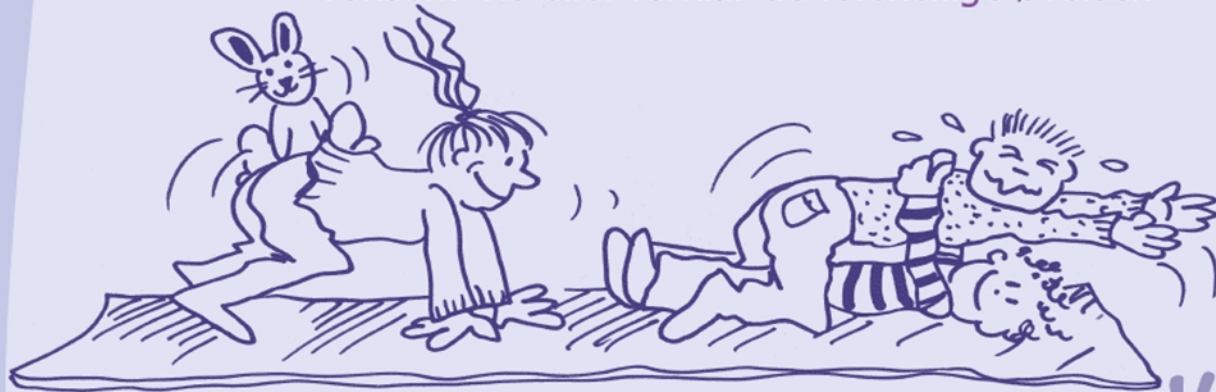
I kender måske udtrykkene at være "langsom som en skildpadde" eller "hurtig som hare". Her handler det ikke om fart, men bare om at bevæge sig som et dyr.

Stå på alle fire, så hænder og fødder rører måtten. Bevæg jer dernæst fremad, hvor I først flytter begge arme samtidigt og derefter begge ben samtidigt.

Stå på alle fire, så hænder og fødder rører måtten. Herefter kravler I fremad uden at knæene rører underlaget.

Leg Gorilla! Samme øvelse som ovenfor, men hvor I er sammen to og to. Den ene ligger på ryggen uden for måtten under "Gorillamor", tager fat om nakken og bliver slæbt afsted som en gorillaunge.

Voksen: Vis eller forklar de forskellige øvelser.

Kids  
Sport