

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Boksehandsker.

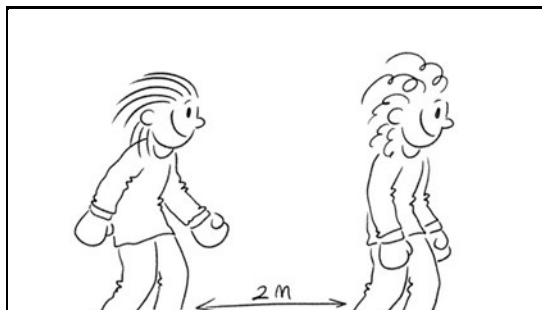
ANTAL:

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

Flygt:

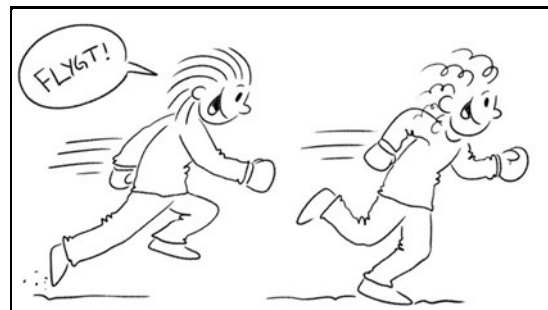
Er du inde i en boksering og ved at få smæk af en anden bokser, så er det bare med at flygte og komme væk i en fart...

SÅDAN GØR DU:



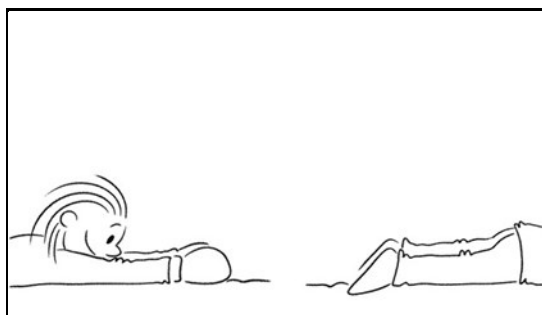
To og to

Stil dig 2 meter foran en makker. I har begge ansigtet samme vej.



FLYGT

Når personen der står forrest råber 'FLYGT', skal den anden spurte væk fra sin makker. Makkeren skal forsøge at indhente dig og give et lille slag i bagdelen med boksehandskerne.



Variation

Samme aktivitet, men hvor begge starter liggende på gulvet - hvem kommer først op og når at løbe hen til et givent mål.



Info til den voksne

Hjælp til med at der ikke bliver for lang afstand mellem løberne. Ligeledes kan det også være dig, der råber 'FLYGT.'



“Flygt”

Crazy

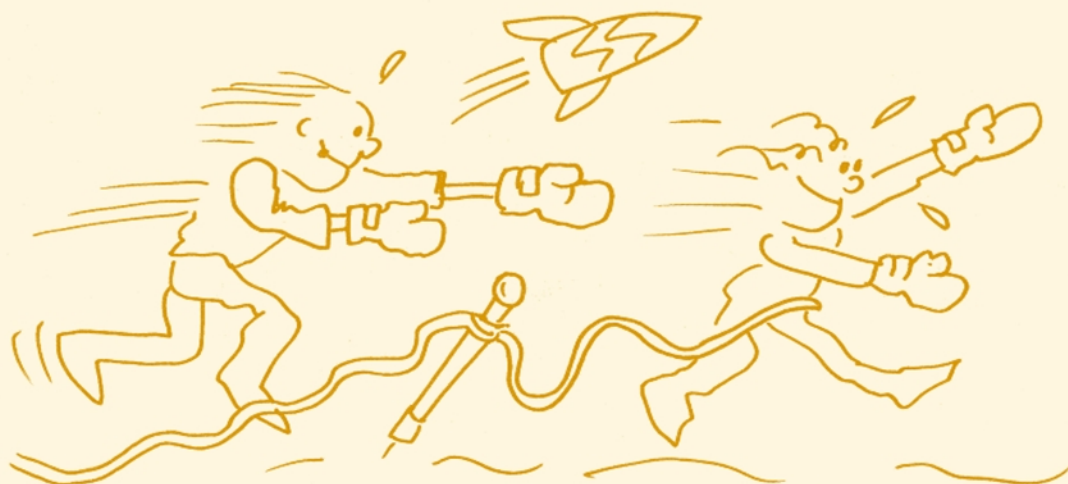
på Benene nakken

Er du inde i en boksering og ved at få smæk af en anden bokser, så er det bare med at flygte og komme væk i en fart...

Stil dig 2 meter foran en makker. I har begge ansigtet samme vej. Når personen der står forrest råber `FLYGT`, skal den anden spurte væk fra sin makker. Makkeren skal forsøge at indhente dig og give et lille slag i bagdelen med boksehandskerne.

Samme aktivitet, men hvor begge starter liggende på gulvet - hvem kommer først op og når at løbe hen til et givent mål.

Voksen: Hjælp til med at der ikke bliver for lang afstand mellem løberne. Ligeledes kan det også være dig, der råber `FLYGT.`

Kids
Sport