

**IDETYPE:**

Kids sport - Brydning

**ALDERSGRUPPE:**

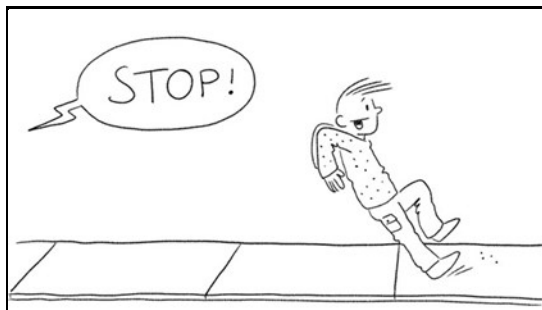
Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

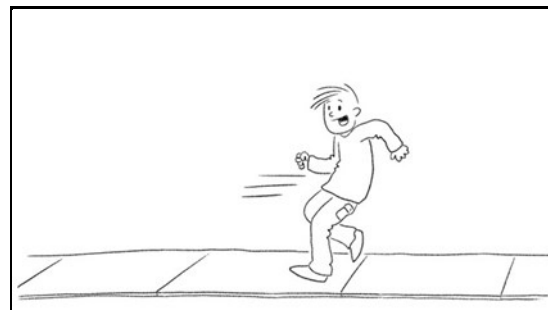
En måtte.

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

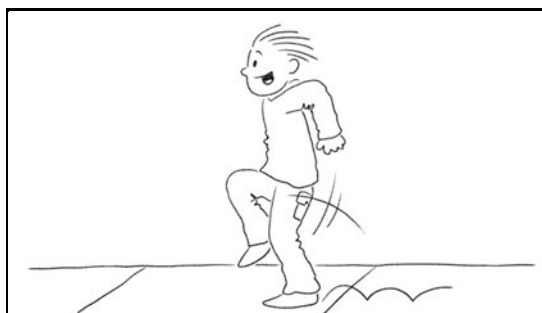
Når I løber en lang tur, handler det om at løbe lige ud og holde gang i benene uden at stoppe. Nu skal I løbe et anderledes løb...

**SÅDAN GØR DU:****STOP**

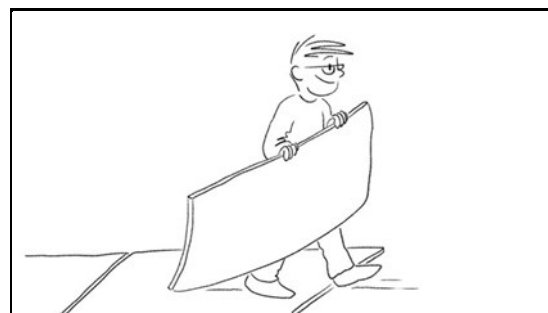
Læg alle brydemåtter på en lang række. Kan I løbe med fart ned over brydemåtterne, og når der bliver råbt STOP, stopper I med al vægt på kun ét ben.

**Løbe**

Løb hen over brydemåtterne med skridt fra side til side. Løb baglæns hen over måtterne.

**Hoppe**

Eller hoppe på højre ben på brydemåtten. Hop fremad så langt som muligt. Prøv derefter med venstre.

**Info til den voksne**

Hjælp med at placere brydemåtterne efter hinanden eller ved siden af hinanden. Vis øvelserne og start med at være den, der råber "STOP".



“Løb!”

# Fuld fart På Brydemåtten

Klar  
Parat  
START

Når I løber en lang tur, handler det om at løbe lige ud og holde gang i benene uden at stoppe. Nu skal I løbe et anderledes løb...

Læg alle brydemåtter på en lang række. Kan I løbe med fart ned over brydemåtterne, og når der bliver råbt STOP, stopper I med al vægt på kun ét ben.

Løb hen over brydemåtterne med skridt fra side til side.

Løb baglæns hen over måtterne.

Eller hoppe på højre ben på brydemåtten. Hop fremad så langt som muligt. Prøv derefter med venstre.

Voksen: Hjælp med at placér brydemåtterne efter hinanden eller ved siden af hinanden. Vis øvelserne og start med at være den, der råber "STOP".



Kids  
Sport