

IDETYPE:

Kids sport - Brydning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte.

ANTAL:

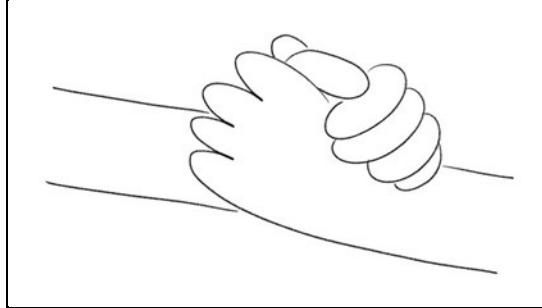
2 el. flere

3 el. flere

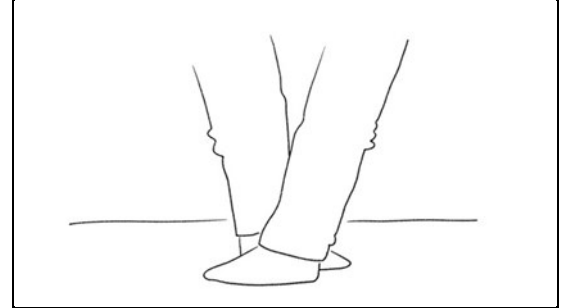
4 el. flere

Stående:

Så er det tid til at bruge sine muskler og være stærk som en okse. Find din gode ven og udfordrer ham/hende til en lille sjov kamp.

SÅDAN GØR DU:**Tag fat i hånd**

Tag fat i makkerens venstre hånd med venstre hånd.

**Fødder**

Placer jeres fødder med ydersiderne af venstre fod mod makkerens venstre fod.

**Trække og skubbe**

Forsøg at trække og skubbe makkeren ud af balance. Det gælder om at få makkerens forreste fod til at flytte sig. Husk at skifte hånd og fod.

**Info til den voksne**

Tag gerne en dyst med børnene.



SPÅDAN!

” Stående ”

Crazy

Tab og vind...

Så er det tid til at bruge sine muskler og være stærk som en okse. Find din gode ven og udfordrer ham/hende til en lille sjov kamp..

Tag fat i makkerens venstre hånd med venstre hånd. Placer jeres fødder med ydersiderne af venstre fod mod makkerens venstre fod. Forsøg at trække og skubbe makkeren ud af balance. Det gælder om at få makkerens forreste fod til at flytte sig. Husk at skifte hånd og fod.

Voksen: Tag gerne en dyst med børnene.



Kids Sport