

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Ingen.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

Ca. 5-7 minutter

Krabbe kampen:

Underviseren inddeler eleverne i par. Eleverne sætter sig ned i krabbe stilling, med hænderne og fødderne i gulvet, og numsen nedad uden at røre jorden. De to makker sætter sig overfor hinanden. Eleverne skal nu kæmpe om at få "væltet" hinanden - fjernet fødderne under hinanden. Den elev der har "væltet" den anden, 5 - 10 gange, har vundet krabbe kampen.

Formål: At arbejde med elevernes koordination, styrke og balance.

SÅDAN GØR DU:**Par**

Inddel eleverne to og to, så alle har en makker.

**Krabbe stilling**

Eleverne skal nu ned og stå i krabbe stilling, stå på hænderne og fødderne, med numsen nedad, uden den rammer jorden.

**Kamp**

Kampen går ud på, at de to skal prøve at vælte hinanden, ved at fjerne arme eller ben fra gulvet.

**Vinderen**

Vinderen er den, som får den anden væltet 5-10 gange. God aktivitet!

