

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

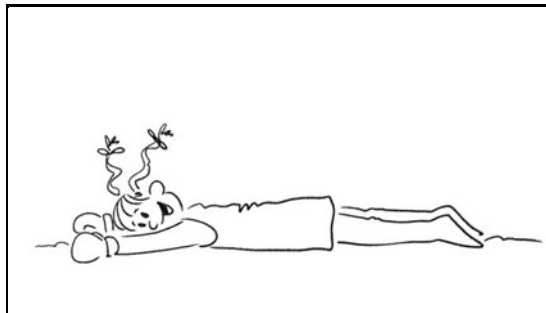
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Ingen.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**I gulvet:**

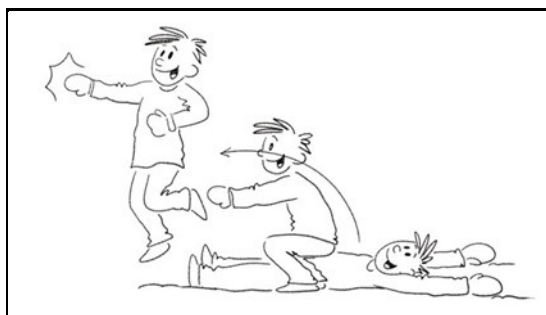
Når en bokser slår en anden bokser i gulvet, tæller dommeren til 10. Hvis bokseren, der ligger på gulvet, ikke når at rejse sig op på benene inden 10, har han tabt. Derfor gælder det om hurtigt at komme på benene igen og bokse videre...

SÅDAN GØR DU:**Ligge på maven**

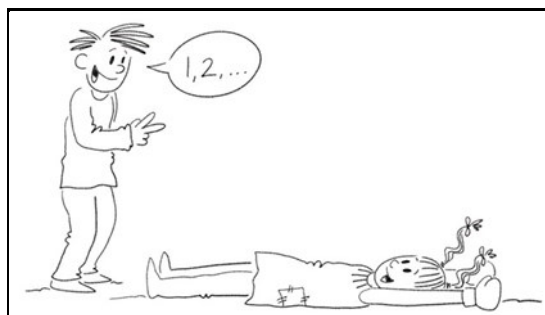
Læg jer fladt på maven som en bokser, der er slået i gulvet.

**Springe op i luften**

Spring derefter så hurtigt og højt op i luften I kan, samtidig med at I slår to gange ud i luften foran jer.

**Variation**

Samme øvelse, men hvor I ligger på ryggen, inden I springer op. Er I flere, kan man dyste om, hvem der er hurtigst.

**Info til den voksne**

Leg boksedommer og tæl for den der ligger på jorden.



”I gulvet”

Friends

Slået i gulvet

Når en bokser slår en anden bokser i gulvet, tæller dommeren til 10. Hvis bokseren, der ligger på gulvet, ikke når at rejse sig op på benene inden 10, har han tabt. Derfor gælder det om hurtigt at komme på benene igen og bokse videre...

Læg jer fladt på maven som en bokser, der er slået i gulvet. Spring derefter så hurtigt og højt op i luften I kan, samtidig med at I slår to gange ud i luften foran jer.

Samme øvelse, men hvor I ligger på ryggen, inden I springer op. Er I flere, kan man dyste om, hvem der er hurtigst.



Voksen: Leg
boksedommer og tæl for
den der ligger på jorden.

Kids
Sport