

**IDETYPE:**

Kids sport - Brydning

**ALDERSGRUPPE:**

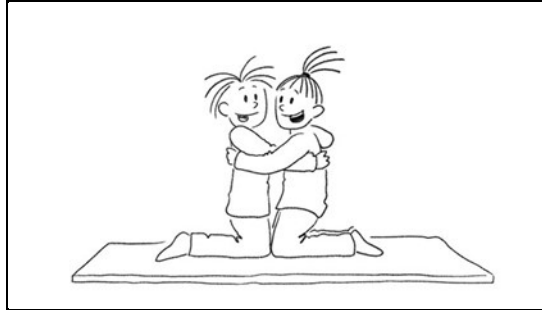
Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

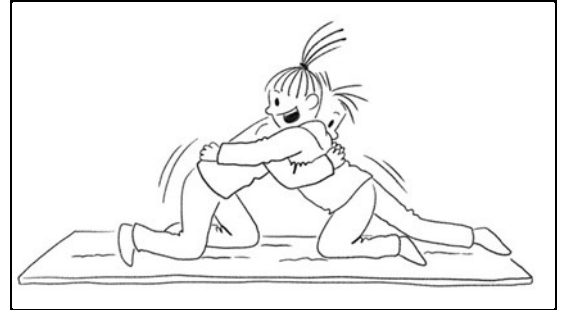
En måtte.

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

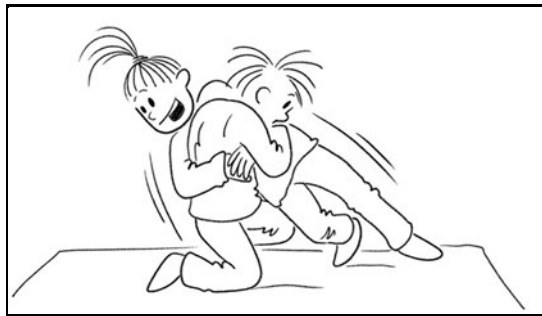
Så er det igen tid til en lille god fight på måtten. Husk at være en god ven (gentleman), men også at være stærk i kroppen.

**SÅDAN GØR DU:****Start**

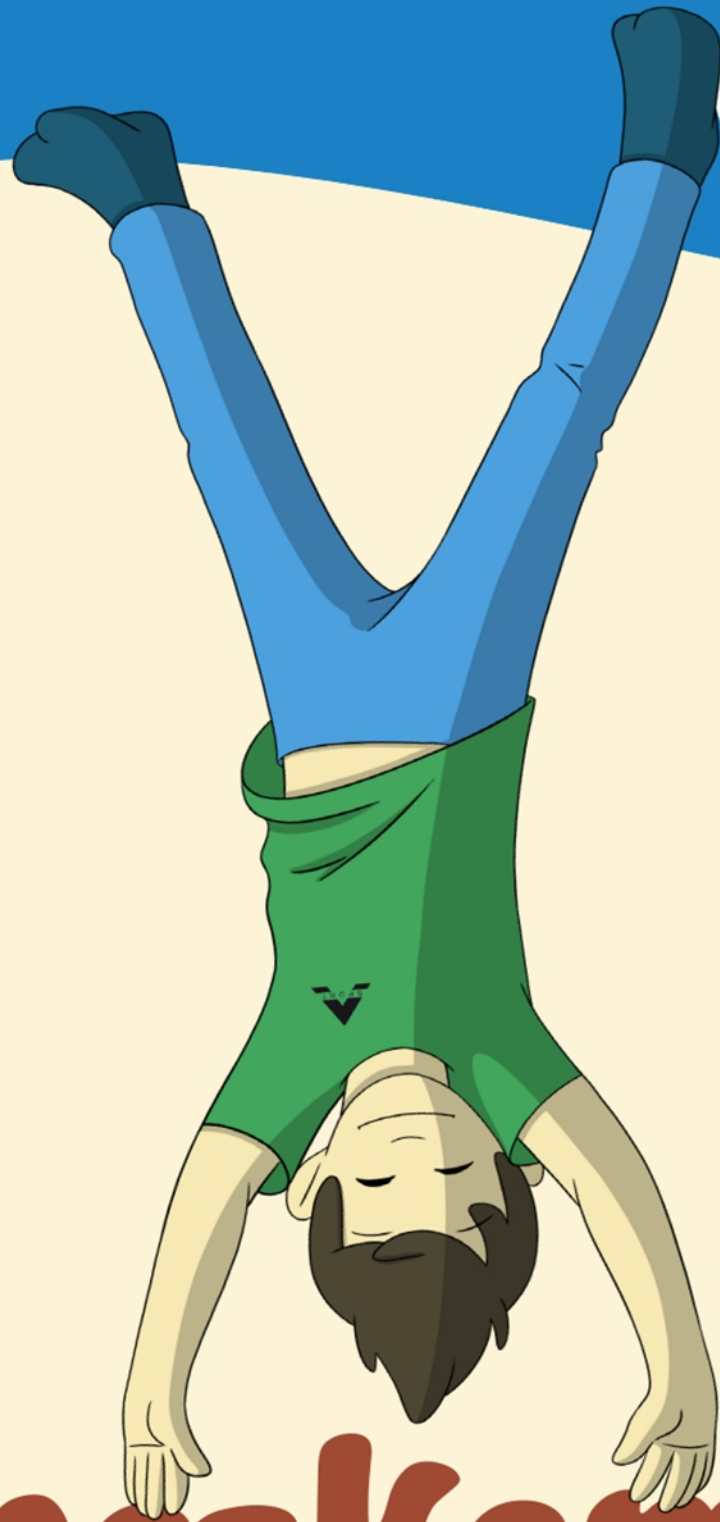
Sid på knæ overfor hinanden. Saml jeres hænder omme på makkerens ryg; en arm over og en arm under makkerens arme.

**Regler**

Det gælder om at vælte den anden om på siden og om på ryggen. Slut af med en krammer.

**Info til den voksne**

Lad børnene bryde løs. Det må gerne være lidt vildt, men naturligvis ikke for voldsomt.



# Knækamp

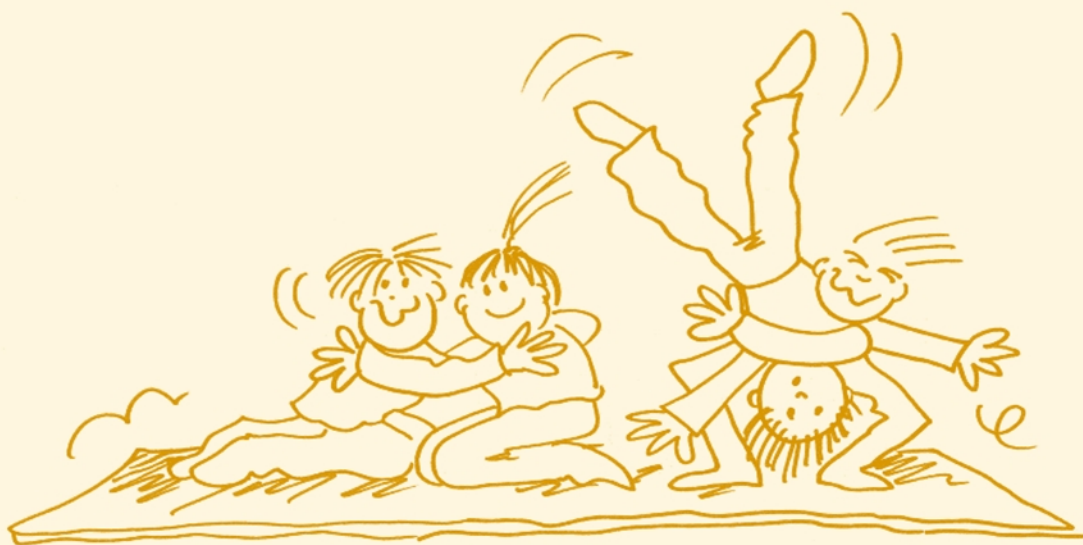
Crazy

# Knækamp eller Krammer

Så er det igen tid til en lille god fight på måtten. Husk at være en god ven (gentleman), men også at være stærk i kroppen..

Sid på knæ overfor hinanden. Saml jeres hænder omme på makkerens ryg; en arm over og en arm under makkerens arme. Det gælder om at vælte den anden om på siden og om på ryggen. Slut af med en krammer.

Voksen: Lad børnene bryde løs. Det må gerne være lidt vildt, men naturligvis ikke for voldsomt.

Kids  
Sport