

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Boksehandsker.

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

Når en bokser slår flere slag ad gangen, kalder man det en serie. Nu skal du prøve at bokse en serie med lyd på...

SÅDAN GØR DU:**BANG BANG**

Start med to lige slag i luften, hvor du samtidig siger 'BANG BANG' efterfulgt af to uppercuts, hvor du siger 'TJU TJU' (en uppercut er et slag nedefra og op). Gentag ti gange.

**Variation**

Samme øvelse, men hvor du selv finder på nye lyde, når du slår, som 'BOM', 'SJOP', 'MUUH' eller andre...

**Info til den voksne**

Vis gerne hvad et lige slag er, og hvad en uppercut er.



“Bang”

Trick

Tju bang hvor det går

Når en bokser slår flere slag ad gangen, kalder man det en serie.
Nu skal du prøve at bokse en serie med lyd på...

Start med to lige slag i luften, hvor du samtidig siger 'BANG BANG' efterfulgt af to uppercuts, hvor du siger 'TJU TJU' (en uppercut er et slag nedefra og op).
Gentag ti gange.

Samme øvelse, men hvor du selv finder på nye lyde, når du slår, som 'BOM' 'SJOP' 'MUUH' eller andre...



Voksen: Vis gerne hvad et lige slag er, og hvad en uppercut er.

Kids
Sport