

IDETYPE:

Kids sport - Brydning

ALDERSGRUPPE:

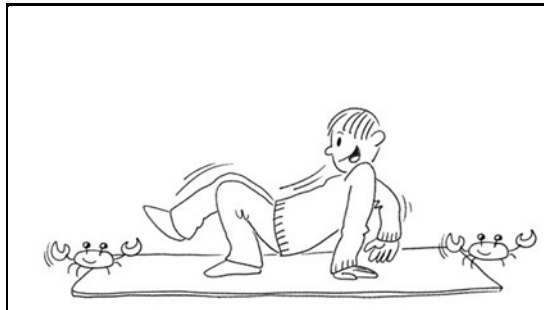
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

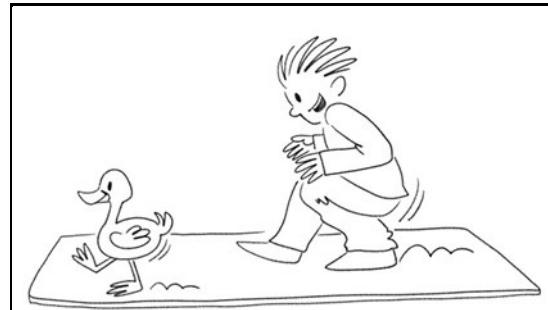
En måtte.

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

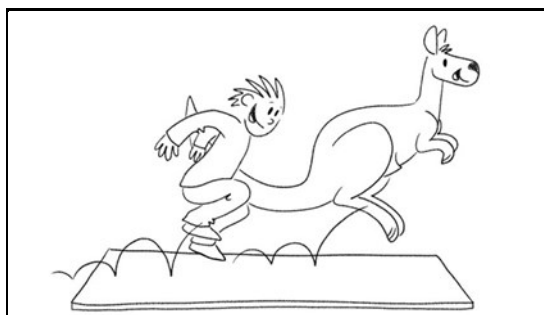
Kun få dyr kan gå oprejst som et menneske. Nu skal I lege, at I er forskellige dyr og gå på samme måde som 3 forskellige dyr.

SÅDAN GØR DU:**Krabbegang**

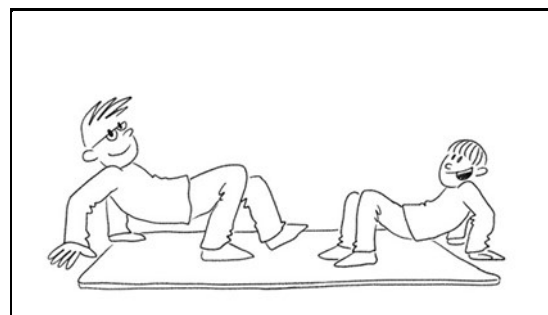
Krabbegang: start siddende og løft bagdelen fra gulvet, så hænder og fødder bærer vægten. Bevæg jer forlæns, baglæns og til siderne.

**Andegang**

Andegang: start siddende på hug. Gå fremad næsten siddende med ret ryg og brystkassen frem.

**Kænguruhop**

Kænguruhop: start i hugsiddende stilling og hop så langt I kan både forlæns og baglæns.

**Info til den voksne**

Voksen: Vis de forskellige øvelser og sig gerne dyreløde, det vil motivere ;-)



“Dyreliv”

Friends

Kænguru Krabbe og and

Kun få dyr kan gå oprejst som et menneske. Nu skal I lege, at I er forskellige dyr og gå på samme måde som 3 forskellige dyr..

Krabbegang: Start siddende og løft bagdelen fra gulvet, så hænder og fødder bærer vægten. Bevæg jer forlæns, baglæns og til siderne.

Andegang: Start siddende på hug. Gå fremad næsten siddende med ret ryg og brystkassen frem.

Kænguruhop: Start i hugsiddende stilling og hop så langt I kan både forlæns og baglæns.

Voksen: Vis de forskellige øvelser og sig gerne dyrelyde, - det vil motivere ;-)

Kids
Sport