

**IDETYPE:**

Kids sport - Brydning

**ALDERSGRUPPE:**

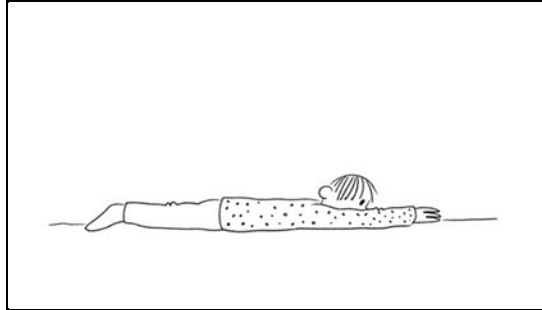
Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

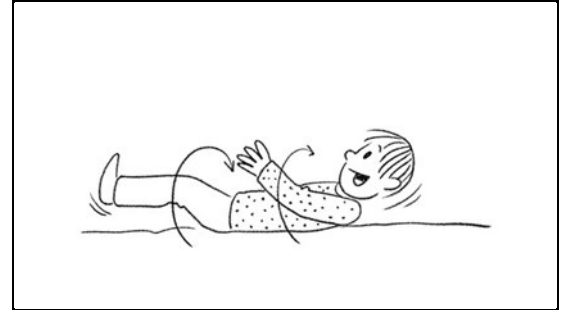
En måtte.

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

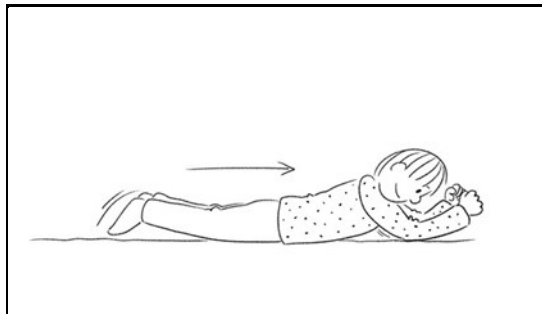
En hval der svømmer op på stranden, kalder man en strandet hval. Den har svært ved at komme tilbage i sit dejlige hav igen. Nu er det jer, der ligger på stranden...

**SÅDAN GØR DU:****Ligge på maven**

Lig på maven med strakte arme og ben som en strandet hval. Hovedet er over gulvet.

**Rulle rundt**

Rul rundt på ryggen, så jeres arme og ben ikke rører underlaget. Derefter ruller I rundt på maven igen stadig uden at arme og ben rører underlaget.

**Variation**

Prøv også, hvor I ligger på maven og kun bruger armene til at komme fremad med UDEN at bruge hænderne. Maven er hele tiden på måtten. Måske I skal have lidt hjælp med jeres ben.

**Info til den voksne**

Fortæl historien grundigt om hvalerne der strander og vis evt. øvelserne.



# Hval ”

Trick

# Strandet hval

En hval der svømmer op på stranden, kalder man en strandet hval. Den har svært ved at komme tilbage i sit dejlige hav igen. Nu er det jer, der ligger på stranden..

Lig på maven med strakte arme og ben som en strandet hval. Hovedet er over gulvet. Rul rundt på ryggen, så jeres arme og ben ikke rører underlaget. Derefter ruller I rundt på maven igen stadig uden at arme og ben rører underlaget.

Prøv også, hvor I ligger på maven og kun bruger armene til at komme fremad med UDEN at bruge hænderne. Maven er hele tiden på måtten. Måske I skal have lidt hjælp med jeres ben.

Voksen: Fortæl historien grundigt om hvalerne der strander og vis evt. øvelserne.

Kids  
Sport