

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

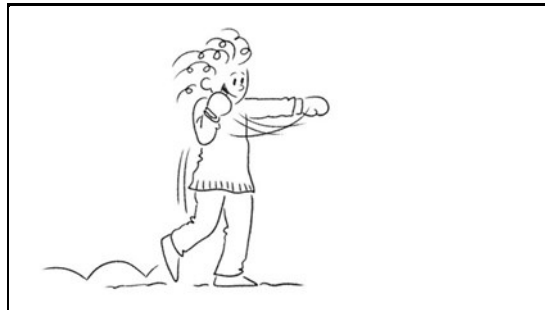
Ingen.

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

Når du bokser mod din egen skygge, så leger du, at din skygge er en anden modstander, og at du er inde i en rigtig boksering. Skyggeboksning er fedt, fordi du altid vinder, og aldrig bliver slået ud ;-)

SÅDAN GØR DU:**Skyggebokseposition**

Stil dig i skyggebokseposition (det venstre ben foran det højre, hvis du er højrehåndet - ellers omvendt).

**Fire skridt**

Tag nu fire skridt frem og fire skridt tilbage. Når du tager et skridt, slår du ud med først højre og dernæst venstre arm. Når du slår ud, skal du holde armene højt og hænderne op foran næsen. Slå lige frem for dig mod en usynlig modstander og giv den gas!

**Variation**

Samme øvelse, men hvor du tager fire eller seks slag med armene for hvert skridt.

**Info til den voksne**

Hjælp børnene ved at vise startposition for skyggeboksning. Lav bevægelsen i sammenlagt et til to minutter.



„BOKS“

Power

Skygge boksning

Når du bokser mod din egen skygge, så leger du, at din skygge er en anden modstander, og at du er inde i en rigtig boksering. Skyggeboksning er fedt, fordi du altid vinder, og aldrig bliver slået ud ;-)

Stil dig i skyggebokseposition (det venstre ben foran det højre, hvis du er højrehåndet – ellers omvendt). Tag nu fire skridt frem og fire skridt tilbage. Når du tager et skridt, slår du ud med først højre og dernæst venstre arm. Når du slår ud, skal du holde armene højt og hænderne op foran næsen. Slå lige frem for dig mod en usynlig modstander og giv den gas!

Samme øvelse, men hvor du tager fire eller seks slag med armene for hvert skridt.

Voksen: Hjælp børnene ved at vise startposition for skyggeboksning. Lav bevægelsen i sammenlagt et til to minutter.

Kids
Sport