



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Kegle.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

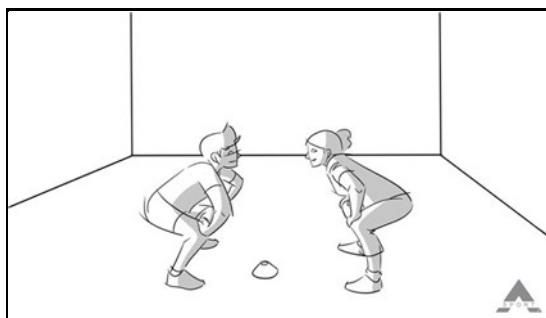
Ca. 5 minutter

Squat-kamp om keglen:

I princippet handler aktiviteten om en face to face kamp mellem to kombattanter, der træner squat i statisk stilling. Kampen er med til at skabe afvekslende sjov og flytte fokus væk fra smerter og udholdende kedsomhed. Det er ubetinget sjovere og energiniveauet stiger, når der er flere kæmpende par på linjen. En "caller" råber hvilke bevægelser kombattanterne udfører med armene og pludselig i denne række af calls råbes der "kegle" og det handler om at vinde den indbyrdes kamp ved at være den første til at snuppe en kegle, der står på jorden midt mellem dem. Legen fortsætter til der igen råbes "kegle" og enten fortsætte man til én af kombattanterne er nået til 10 vundne dueller eller fx på tid uanset antallet af dueller. Det er oplagt at råbe: begge hænder på hovedet, begge hænder på knæ, begge hænder på skulder, kryds på skulder, begge hænder på ørerne m.m. Aktiviteten har større intensitet, hvis man bare råber hoved, skulder, knæ og pludselig kegle, og at det er indforstået, at det er med begge hænder på diverse stedet på kroppen. Er der flere duellerende par på stribe er det indlysende at skifte partner/kombattant, enten bare den nærmeste eller vinder mod vinder og taber mod taber. Allervigtigst er det vedvarende at opfordre til at udføre "squat" ergonomisk korrekt, så man ikke belaster knæled.

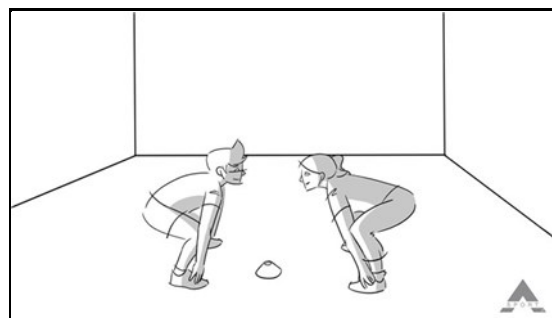
Variation: Er der flere duellerende par på stribe er det indlysende at skifte partner/kombattant, enten bare den nærmeste eller vinder mod vinder og taber mod taber. Allervigtigst er det vedvarende at opfordre til at udføre "squat" ergonomisk korrekt, så man ikke belaster knæled.

SÅDAN GØR DU:



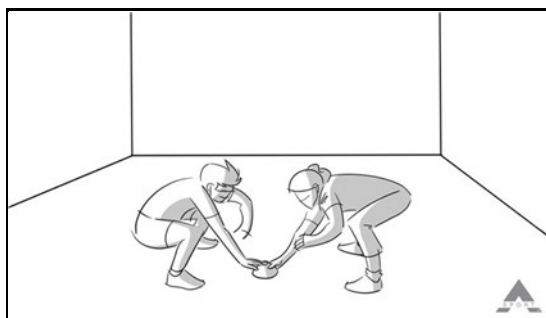
Position - start - 'Caller'

Alle går ned i knæ - squat-stilling - og hænder på knæ... "Vi starter..."

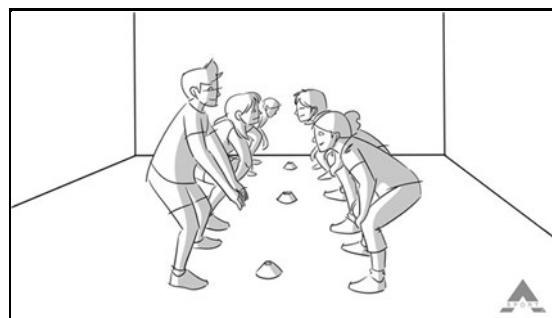


Uvilkårlig rækkefølge

hoved - knæ - skulder - knæ - fod - knæ - hoved - skulder - knæ -



**Slut
KEGLE!**



Flere par

Er der flere duellerende par på stribe er det indlysende at skifte partner/kombattant, enten bare den nærmeste eller vinder mod vinder og taber mod tabe

