

Forslag til forløb for de 6-7-årige børn (forløb A)

Stopdans med blandede styrkeprøver

Deltagerne går sammen to og to, og der spilles musik. Når musikken spiller, løber alle omkring uden at ramme eller røre hinanden. Løb eventuelt i samme retning med hop, armsving osv. Når musikken stopper, løber man hen til sin makker, og alle par får forklaret en styrkeprøve.

Dragekamp

Deltagerantal: 4+

Alder: 4+ år

Kræver god plads.

Deltagerne deles op i to lige store hold. De danner en lang kæde, enten ved at holde i et reb eller holde hinanden om livet eller i hænderne. De to kæder er drager og skal stille sig over for hinanden med de to forreste ansigt til ansigt og de øvrige bagved. De personer, der står forrest i hver kæde, udgør dragernes hoveder. Den bagerste person i rækken er dragens hale. Begge dragehoveder skal forsøge at fange halen på den modsatte drage. Dragerne må ikke knække over. Deltagerne i midten af dragerne skal både hjælpe hovedet med at løbe efter den anden hale og beskytte deres egen hale imod modstanderen. Legen slutter, når den ene hale er fanget. Nye deltagere kan eventuelt blive hoved og hale på dragerne.



Bjørneboksetræning

Deltagerantal: 2+

Alder: 4+ år

Kræver faste puder, for eksempel en tyk skumgummimadrass skåret i store tern.

Hvert par får en pude og skiftes til at holde puden foran torsoen, som den anden skal ramme. Den ene er bokser og den anden "træner". Børnene kan så øve forskellige slag på puden og skiftes til at være træner

for hinanden. Det er vigtigt at forklare børnene, at man aldrig må slå, uden at den anden er klar og har sagt ja til træningen. Benstillingen er med let bøjede knæ og det ene ben foran det andet, så begge parter står godt og stabilt. Den, der skal slå, knytter hænderne med tommelfingeren uden for de andre fingre. Man slår med knoerne ved pege- og langefinger. Hænderne tages op foran ansigtet imellem slagene. Man kan også købe rigtige boksehandsker og eventuelt en sandsæk.

Rigtig mange børn er meget fascinerede af boksning. Det ser flot ud, når to stærke bokkere kæmper med hinanden. Bokselege, hvor man bare markerer, men ikke rammer hårdt, kan være sjove, men farlige, da børn ofte har svært ved at holde igen med deres slag. Så her er en mulighed for at lege bokser på en ufarlig måde, hvor kun puden må rammes.

