

1. Ét-bens kamp

Stå overfor hinanden med korslagte arme. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde.
Variation: Flere børn på afgrænset område.



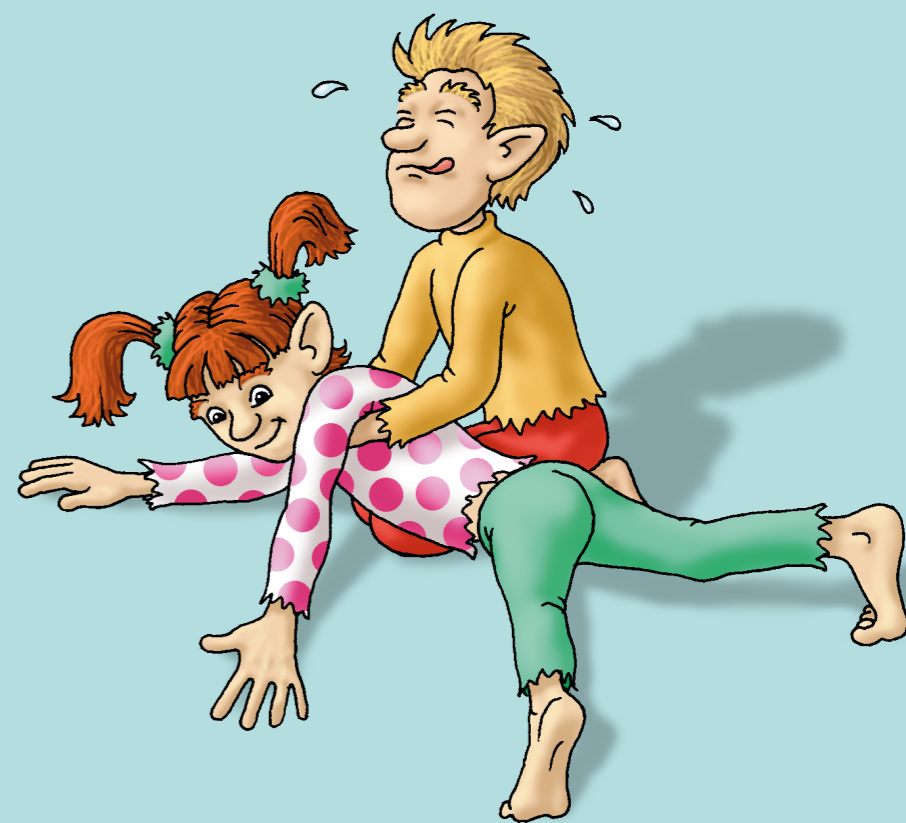
2. Skubbe med bryst

Gå fremad ved at skubbe med brystet. Giv hinanden tilpas modstand - ikke kamp. Armene skal være strakte. Husk begge sider.
Variation: Kamp på et afgrænset område og skub makker ud af området.



3. Sugekoppen

A ligger på maven. B skal vende A, der kæmper for at suge sig fast til underlaget.



4. Vælte-leg

A ligger på alle fire og skal prøve at komme op at stå. B forsøger at vælte A og holde A nede.



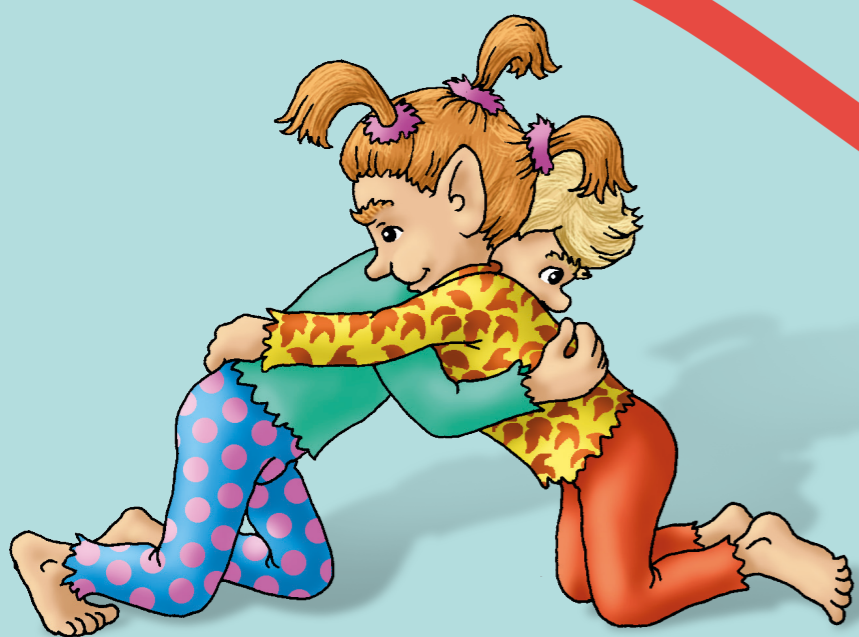
5. Trække bagud

Saml hænderne på ryggen af makker uden at flette fingre. Højre arm under og venstre arm over makkers arme. Træk makker bagud ved at tage små skridt. Husk at skifte armstilling.
Variation: Kamp på et afgrænset område - makker holdes inde i området.



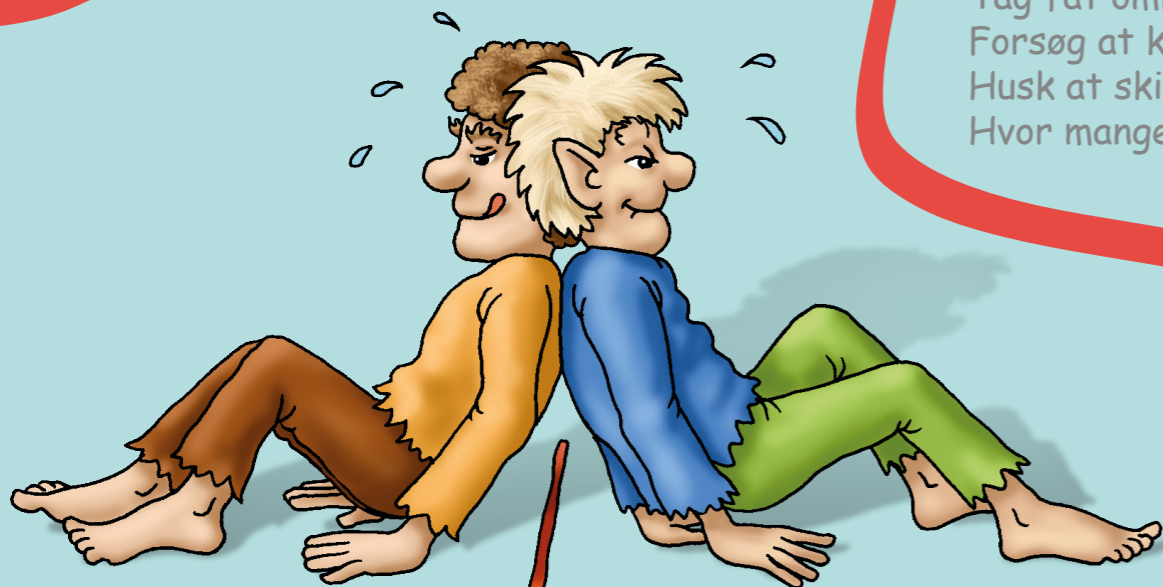
6. Stående kamp

Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Placer yderside af højre fod mod yderside af makkers højre fod. Træk og stød hinanden ud af balance - fødderne må ikke flyttes. Husk at skifte hånd og fod.



7. Kamp på knæ

Sid på knæ overfor hinanden. Kan I vælte hinanden om på siden?



8. Klappe bagdel

Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Forsøg at klappe makker bag i. Husk at skifte hånd.
Hvor mange klap kan du give makker på 30 sekunder?



10. Skubbe-kamp

Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene.

BRYDE-LEG