



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år; Fra 17 år

REKVISITTER:

Ingen udstyr.

ANTAL:

4 el. flere
Gruppe

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

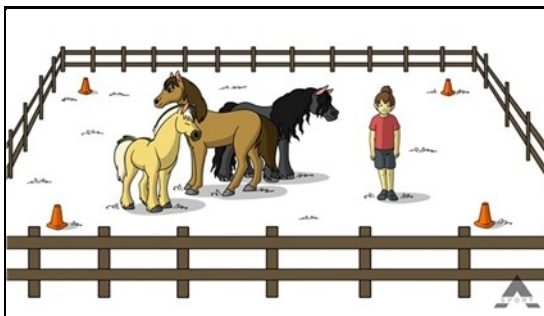
Fange hest:

Hestene skal indfanges! Hestefangerne skal forsøge at få fat med begge hænder om den bagerste person i hesteparret. Hvis det lykkes bliver den forreste hestefanger. Der skal være én hestefanger for hvert 2. hestepar.

Variation: 1. Man må kun gå - ikke løbe 2. Man skal have fatning om livet

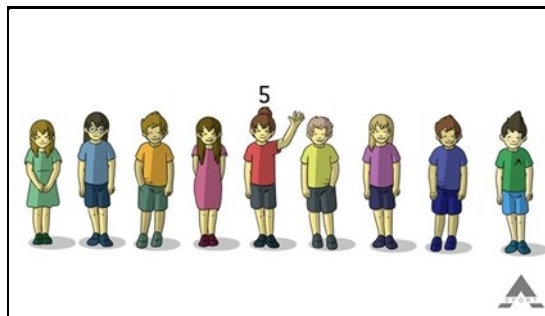
Formål: Samarbejde, trivsel, fysisk kontakt og bevægelse.

SÅDAN GØR DU:



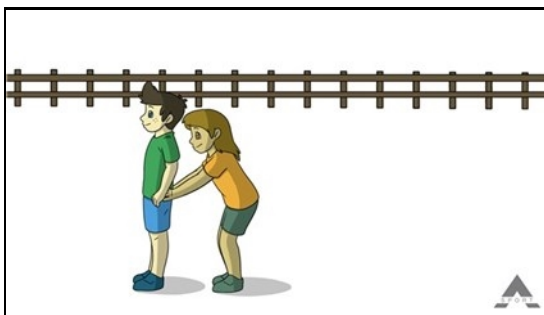
Område

Markér en bane.



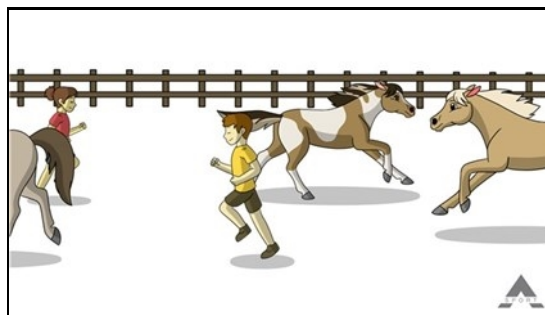
Udvælg fangere

Alle står på en række og får et nummer. Hver 5. starter med at være hestefangere.



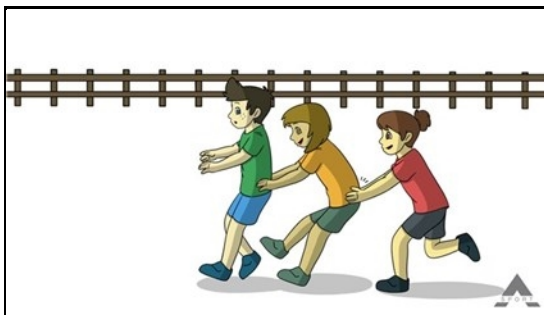
Hestepar

Resten finder sammen i hestepar, hvor den ene holder fast ved hofterne på den, der er forrest.



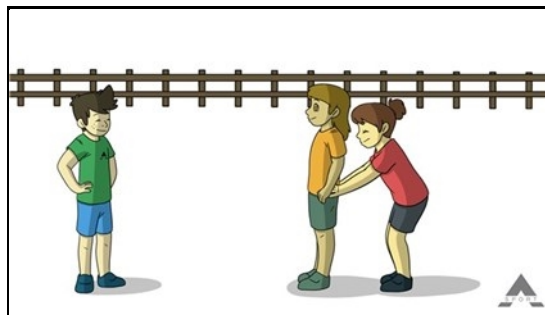
Hestene løber

Hestene løber rundt og forsøger at undgå at blive fanget.



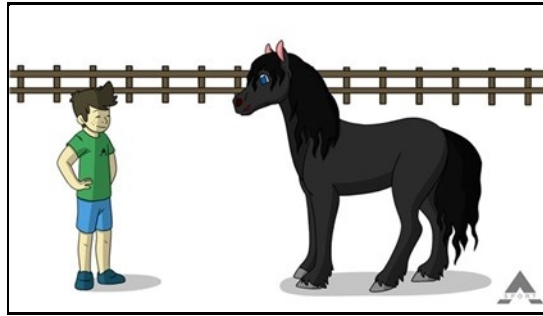
Hestefangerne

Hestefangerne skal forsøge at få fat med begge hænder om den bagerste person i hesteparret.



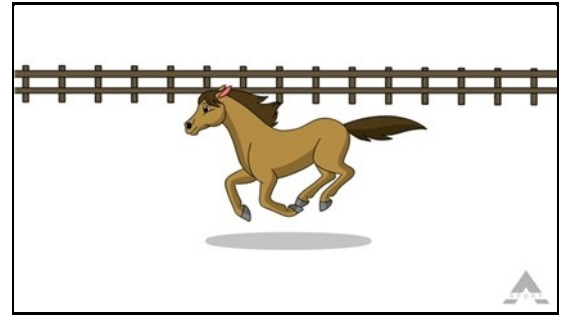
At blive fanget

Nogle bliver fanget og den forreste i hesteparret skal slippes, og den bagerste bliver nu den forreste i hesteparret.



Bytte roller

Hestefangeren bliver bagerste i hesteparret, og den der før var forrest i hesteparret bliver ny hestefanger.



Afrundning

Fri galop til alle!