



## Aktivitet

Brug muren - sparke til muren - 7stjerne (fra legepatruljen.dk)

## Krav

Fodbolde, tennisbolde. Mindre grupper fra 2-8 deltagere.

## Beskrivelse

**Sparke til muren:** Man står på række og skiftes til at sparke en bold op af en mur. Kommer man til at røre bolden to gange, dør man og skal stille sig op af muren med spredte ben. Man kan nu blive befriet ved, at én sparker bolden mellem benene på en. For de lidt mere hårdføre kan man aftale at "befri" ved at ramme dem ved muren. Det er en god idé at aftale, at man ikke må skyde over knæhøjde.

**7stjerne:** man kaster tennisbolden op på muren på bestemte måde og et bestemt antal gang.

7 gange kastes bolden op på muren og gribes igen i luften.

6 gange kastes bolden op på muren og skal ramme jorden én gang, inden den gribes igen.

5 gange kastes bolden i jorden og skal ramme muren, inden den gribes i luften.

4 gange kastes bolden under det ene ben og op på muren, inden den gribes i luften.

3 gange kastes bolden op på muren, man klapper i hænderne foran kroppen, inden boldes gribes i luften.

2 gange kastes bolden op på muren, man klapper i hænderne foran og bagved kroppen, inden bolden gribes i luften.

1 gang kastes bolden op på muren, man drejer en omgang om sig selv, inden bolden gribes i luften.

