



Koens mange maver

Min. 2 deltagere, intet max. antal.

Leger I legen ude, skal I bruge: Kridt og evt. hinkesten, sten eller skolemælkslåg.

Leger I legen inde:

Kan I erstatte kridt med farvet tape. Legen egner sig bedst på jævne underlag som fx asfalt, fliser eller gulve.

Sådan gør I:

1. Start med at tegne koens fire maver med kridt "vommen, netmaven, bladmaven og løben". I legen skal maverne være lige store, brug evt. skolemælkskartoner til at tegne op efter. 4 kartonner, der ligger ned på langs, er en god mavestørrelse.
2. Del jer i lige store hold og vælg et hold, der skal starte. Nu gælder det om, hvem der først fylder koens mange maver?
3. Hink stenen ind i maven, tegn om den, send så turen videre til de næste hold i urets retning. Hvert hold har kun et forsøg pr. runde og rammer (hinke)stenen ikke i maven, går turen videre. Legen fortsætter, til en af maverne er helt fuld, eller leges på tid. Holdet, der har fyldt flest sten i koens mave, vinder.

Sådan hinker du: hop på ét ben samtidig med at du skubber hinkestenen foran dig med foden. Du må skubbe til stenen én gang per tur.

4. Legen fortsætter, til en af maverne er helt fuld, eller leges på tid. Holdet, der har fyldt flest sten i koens mave, vinder.

Koens mange maver er en rigtig god holdleg med stort kropsligt fokus på core og balance.

