



## Hoppandi froskar.

*Góður upphitunarleikur, sérstaklega ef að næsti leikur er um traust og samvinnu. Notið söguna til að fá leikræn tilbrigði.*

### Yfirlit:

Þátttakendur eru tveir og tveir saman, síga, rísa og hoppa saman.

### Hvað þarftu:

Opið svæði, a.m.k. eitt par, annars er fjöldi “ótakmarkaður”. Ef einhver er stakur ætti leiðbeinandi að taka sér stöðu með hinum staka.

### Hvað á að gera:

Einu sinni voru tveir froskar að rabba saman í drullupollinum sínum þegar stór og feit fluga settist á strá fyrir ofan þá og byrjaði að gera grín af þeim. Í fyrstu reyndu froskarnir að leiða þetta hjá sér en flugan varð sífellt dónalegri og leiðinlegri. Að lokum þá ákváðu froskarnir að ná þessari flugu og sýna henni hvar Davíð keypti ölið. Fyrst stökk annar en náði henni ekki og svo stökk hinn og náði henni ekki. Eftir nokkrar tilraunir þá var ljóst að flugan var of hátt uppi á stráinu. Allan tíma hélt flugan áfram að ausa svívirðingum yfir froskanna. Froskarnir ræddu þetta vandamál og ákváðu að best væri að leggja í fluguna saman. Nota sameiginlegan stökkkraft til að ná dónaflugunni.

Þátttakendur finna félagu með svipaða líkamsbyggingu. Þörin standa bak í bak krækja handleggjum um olnboga. Hægt og rólega á parið að síga rólega að gólfi með því að beygja hnén þar til að þau sitja á hækjum sér, enn þá með handleggi krækta. Parið á að halda þessari stöðu í nokkar sekúndur og rísa síðan hægt upp á ný. Þegar parið er nær alveg staðið upp þá á það að hoppa upp. Eftir nokkrar æfingar er markmiðið að geta sigið, risið og stökkið eins hratt og mögulegt er.