

FIXA DITT EGET LEK-OS

Torrsimning har aldrig varit en riktig OS-gren. Riktiga är däremot brottning, löpning och ridsport, som har varit med ända sedan de första olympiska spelen arrangerades i Grekland för över 2 750 år sedan.



Torrsimning

Precis som simning fast på land. Lägg vattenslangar eller snören som banmarkeringar och ställ ut lådor som startpallar. När startskottet ljuder är det bara att hoppa "i" och börja ... kuta. Varje gång man vänder ska man göra en kullerbytta, och hela tiden man springer så måste man crawl-veva med armarna.

TIPS Torr-ryggsim är extra kul! Då både springer man och vevar med armarna baklänges.