





# Danmarks Brydeforbund

## Prøve – Motorikmærket

Navn	Startlicens nr	Klub	1 Gå på knæ	2 Stå på et ben (Højre + Venstre)	3 Hinke (Højre + Venstre)	4 Løb – stop på et ben – løb	5 Stå på ski	6 Dyreløb	7 Kanin-løb	8 Øvelse: Gå som bryder	9 Stå i bro

1. Gå på knæ
2. Stå på et ben (Højre + venstre)
3. Hinke (Højre + venstre)
4. Løb – stop på et ben – løb (hold balancen og stå stille, når du stopper)
5. Stå på ski
6. Dyreløb
7. Kanin-løb
8. Øvelse: Gå som bryder
9. Stå i bro