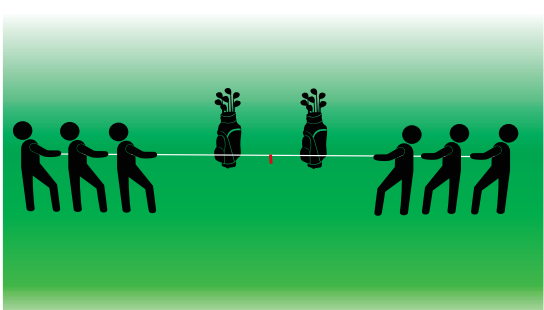
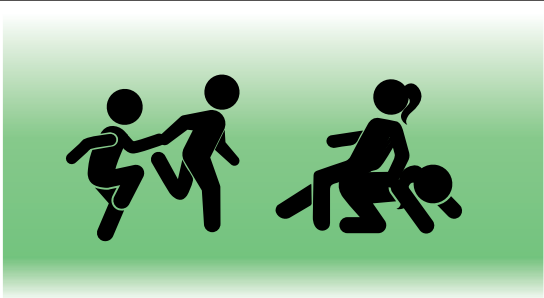
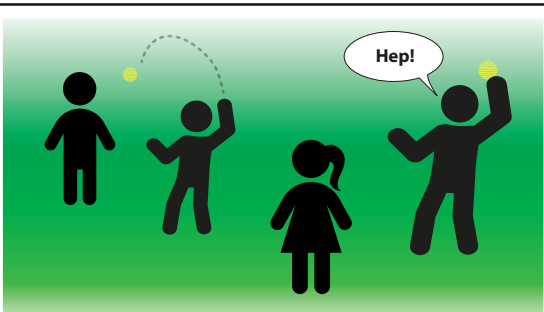


# UGENS ØVELSER

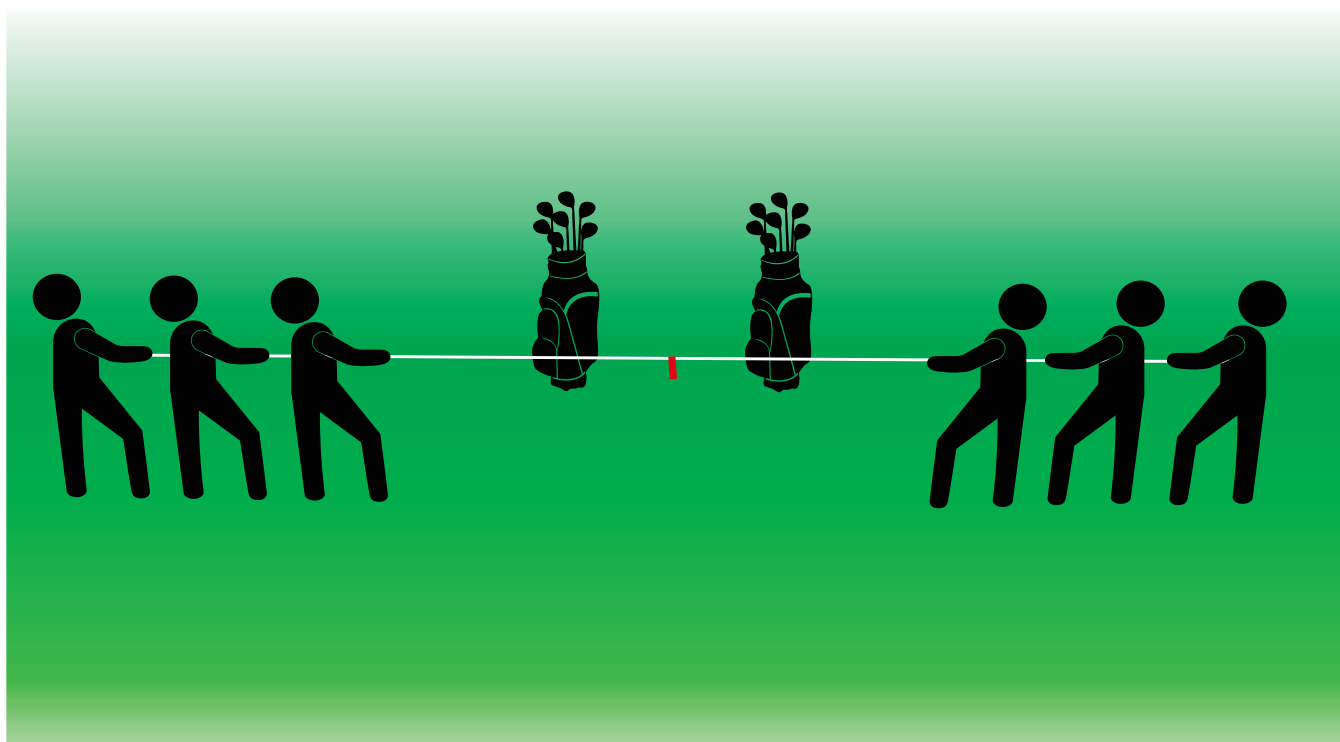


|   | ØVELSER                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Tovtrækning</b><br><br>Fokus:<br>Samarbejde, styrke, balance, konkurrence                                            | <br>Se video<br>     |
| 2 | <b>Rør jorden med...</b><br><br>Fokus:<br>Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed | <br>Se video<br>    |
| 3 | <b>Med ryggen til</b><br><br>Fokus:<br>Samarbejde, koordinering                                                         | <br>Se video<br> |
| 4 | <b>Saksen</b><br><br>Fokus:<br>Opvarmning, styrke, koordinering, udholdenhed, bevægelighed, adræthed, konkurrence       | <br>Se video<br> |
| 5 | <b>Futtoget</b><br><br>Fokus:<br>Opvarmning, samarbejde, balance, styrke, koordination                                  | <br>Se video<br> |

## Tovtrækning



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

To jævnbyrdige hold udpeges. Et reb udvælges og markeres på midten med et selvvalgt mærke. To bags placeres lige langt på hver sin side af mærket på rebet. Vinderholdet af konkurrencen er det hold, der trækker mærket så langt, at mærket på rebet passerer bagen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tykt reb

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav holdene om
- Hold kun med en hånd
- Træk med lukkede øjne
- Stå baglæns
- Det hold der vinder mister en spiller og skal trække næste runde med en spiller mindre

Rør jorden med...



## LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien. Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd. Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder/ 1 ben og 2 hænder o.s.v.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen på.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

4 kegler

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Hold

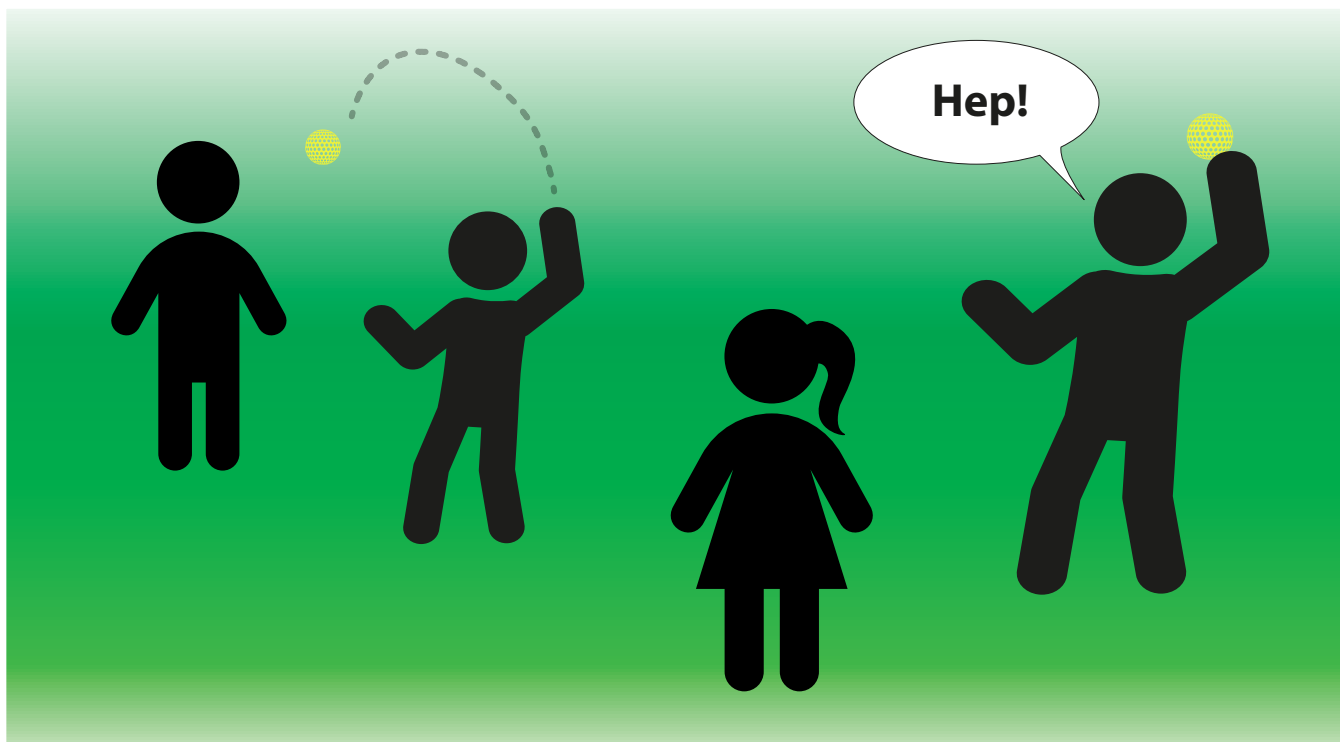
### Sådan kan øvelsen ændres:

- Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgave
- Man kan have store hold og flere hold.

## Med ryggen til



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene går 5 meter væk og stiller sig med ryggen til den anden (som står ved boldene). Personen ved boldene kaster en bold ad gangen mod makkeren med ryggen til. Lige så snart bolden er kastet skal den, der kaster sige "hep". Så snart makkeren med ryggen til hører dette, skal han/hun vende sig om og forsøge at gribe bolden.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tennisbolde eller skumbolde

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Prøv med to bolde
- Ændre afstanden mellem spillerne
- Kast over en større genstand

# UGENS ØVELSER



## Saksen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene ligger ned mens den anden hopper. Den der ligger løfter benene ca. 10 cm over jorden og skifter mellem at sprede og samle benene. Spilleren der står op lige over den andens skinneben, skifter hoppende også mellem spredte og samlede ben. Husk at gøre det modsat af hinanden. Der byttes efter 30 sekunder.

Den der ligger ned tæller, så der ikke sker uheld!

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle- makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre i tiden øvelsen laves
- Hvem kan længst tid?

## Futtoget



### LAD OS KOMME I GANG

Saml alle børnene på en lang række.  
Alle sætter sig ned på samme tid på hinandens lår.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

-

**Jern og bolde:**

-

**Antal:**

Alle

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- Gå mens man sidder ned
- Løft det ene ben