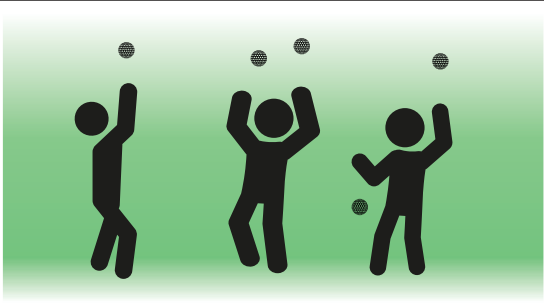
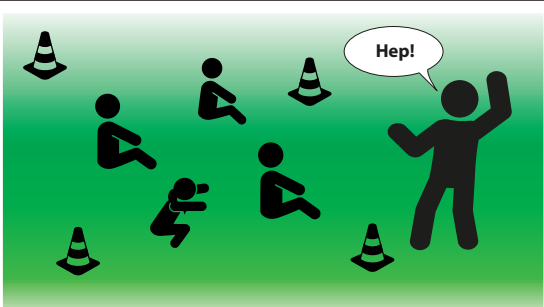
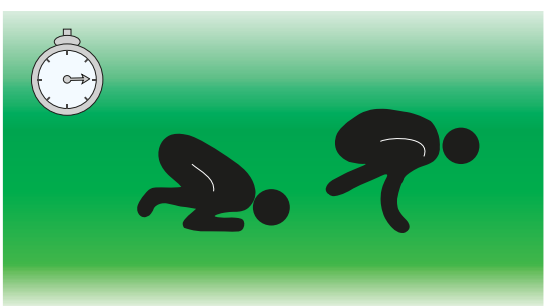
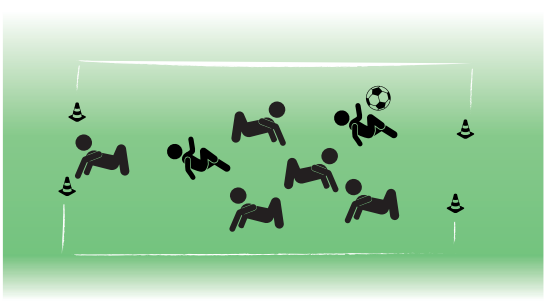


UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	Hinkekamp Fokus: Opvarmning, balance, adræthed, styrke, konkurrence	 Se video 
2	Jongløren Fokus: Hånd til øje koordinering, konkurrence	 Se video 
3	Hep Hep Hep Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed	 Se video 
4	Jungletudse-testen Fokus: Styrke, bevægelighed, adræthed, balance	 Se video 
5	Kæmpekrabberne Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, motorik, styrke, sammenhold, samarbejde, taktik	 Se video 

Hinkekamp



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Begge spillere skal hinke på det ene ben. Mens de hinker skal de forsøge at skubbe hinanden omkuld. Rører en spiller jorden med begge ben, har man tabt og modstanderen får dermed 1 point.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

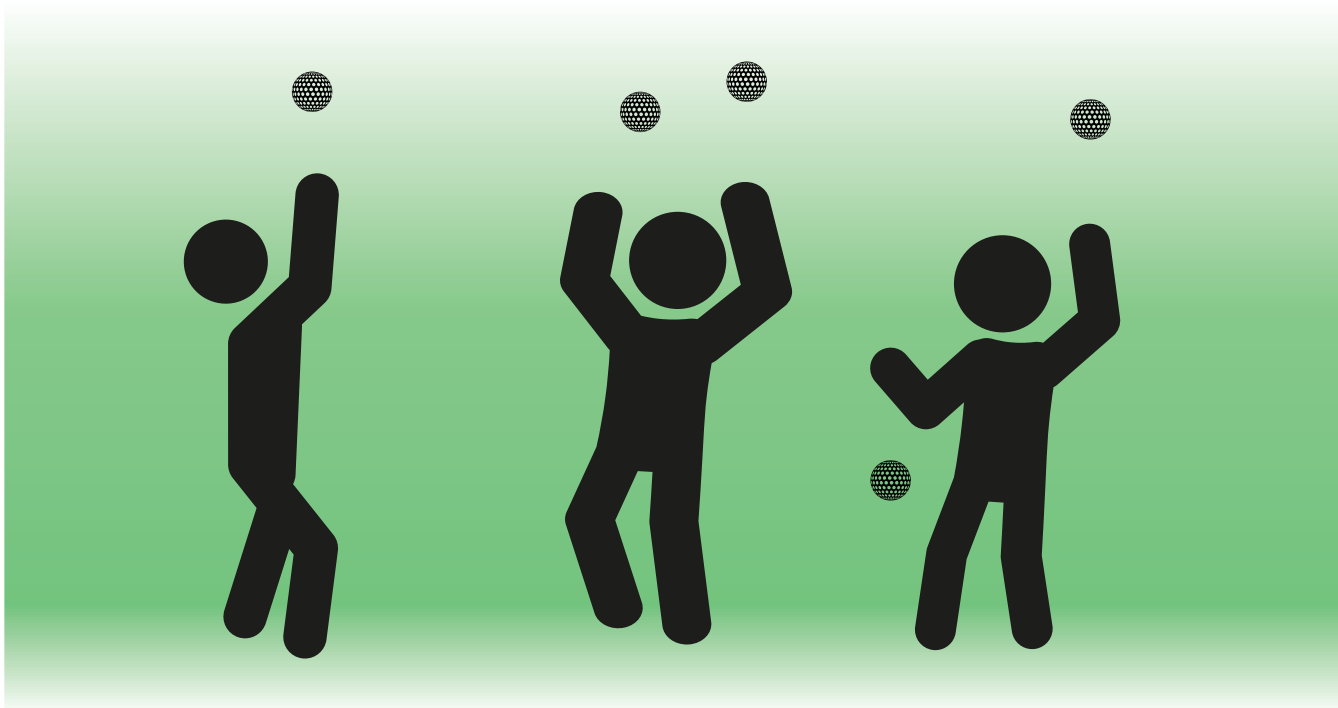
Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- hink med lukkede øjne
- skift ben
- spil på tid
- lav holdene større, så flere end to kæmper

Jongløren



LAD OS KOMME I GANG

Start med at jonglere med en bold. Kast 1 bold i vejret og grib den med samme hånd. Kast derefter 1 bold i vejret og grib den med modsatte hånd. Prøv derefter at jonglere med 2 bolde. Kast boldene op i luften på samme tid og grib med samme hånd. Prøv nu at skifte så du kaster begge bolde op på samme tid, men griber dem med modsatte hånd.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

2-3 golfbolde

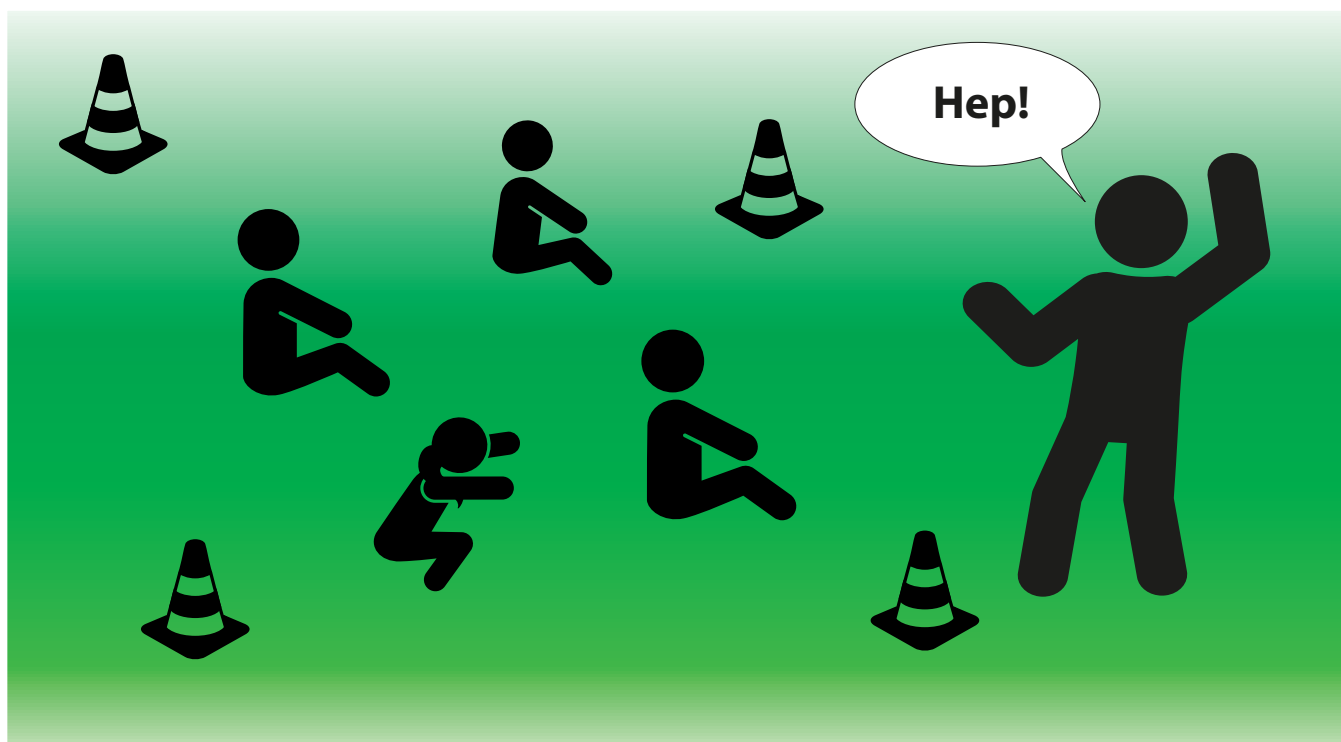
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gør det hele igen med lukkede øjne
- gå sammen to og to og se hvor mange bolde I kan holde i luften
- jonglér "normalt" med 2 bolde
- jonglér med 3 bolde

Hep Hep Hep



LAD OS KOMME I GANG

Børnene løber rundt på et mindre areal angivet med 4 kegler. Når træneren råber HEP skal alle børnene ned på numsen og sidde. Træneren siger op igen og børnene løber igen rundt mellem hinanden. Siger træneren HEP HEP skal alle børnene ned og lave en armstræk. Siger træneren HEP HEP HEP skal alle børnene ned og rører jorden med panden. Træneren skal sørge for at skifte mellem antal HEPPER, så børnene tvinges til at reagere på en ny kommando.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

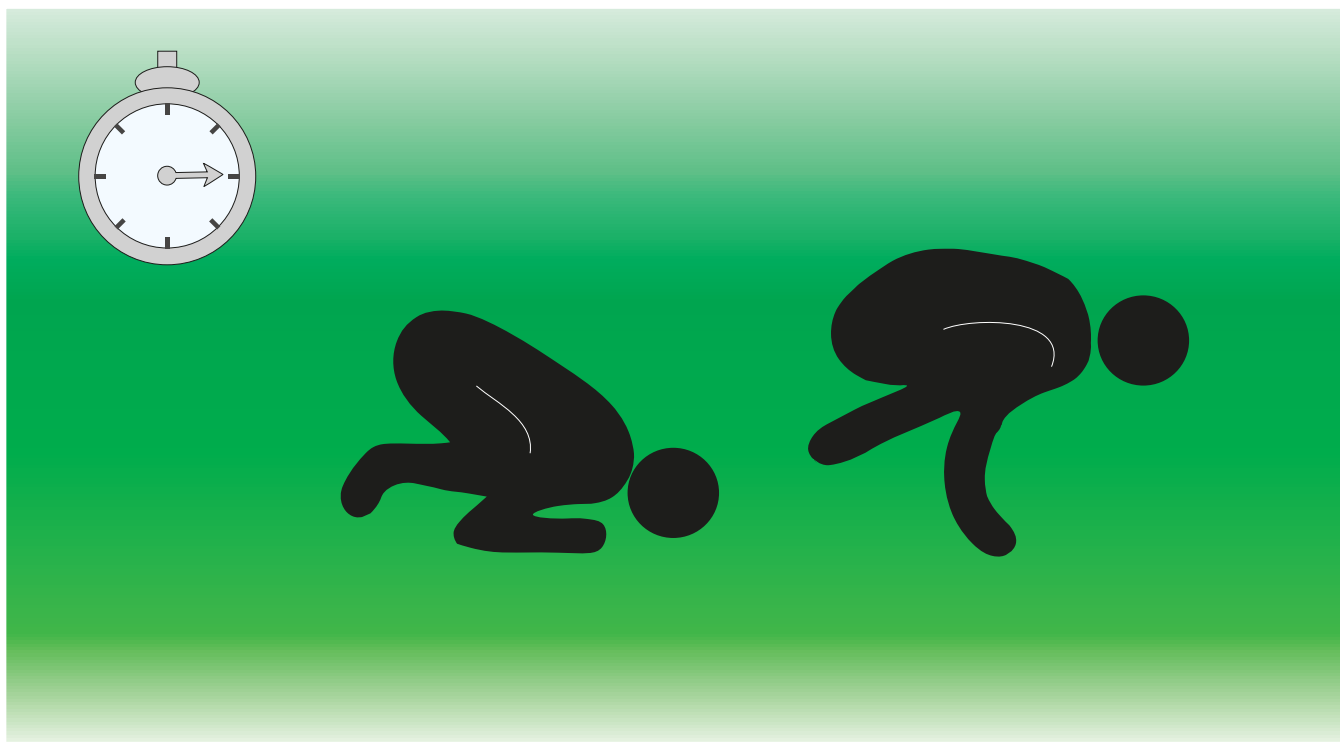
Sådan kan øvelsen ændres:

Find selv på flere øvelser og andre opgaver måske med endnu flere HEPPER

Jungletudse-testen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad, nu det gælder om at holde balancen. Når du har prøvet 3 gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

.

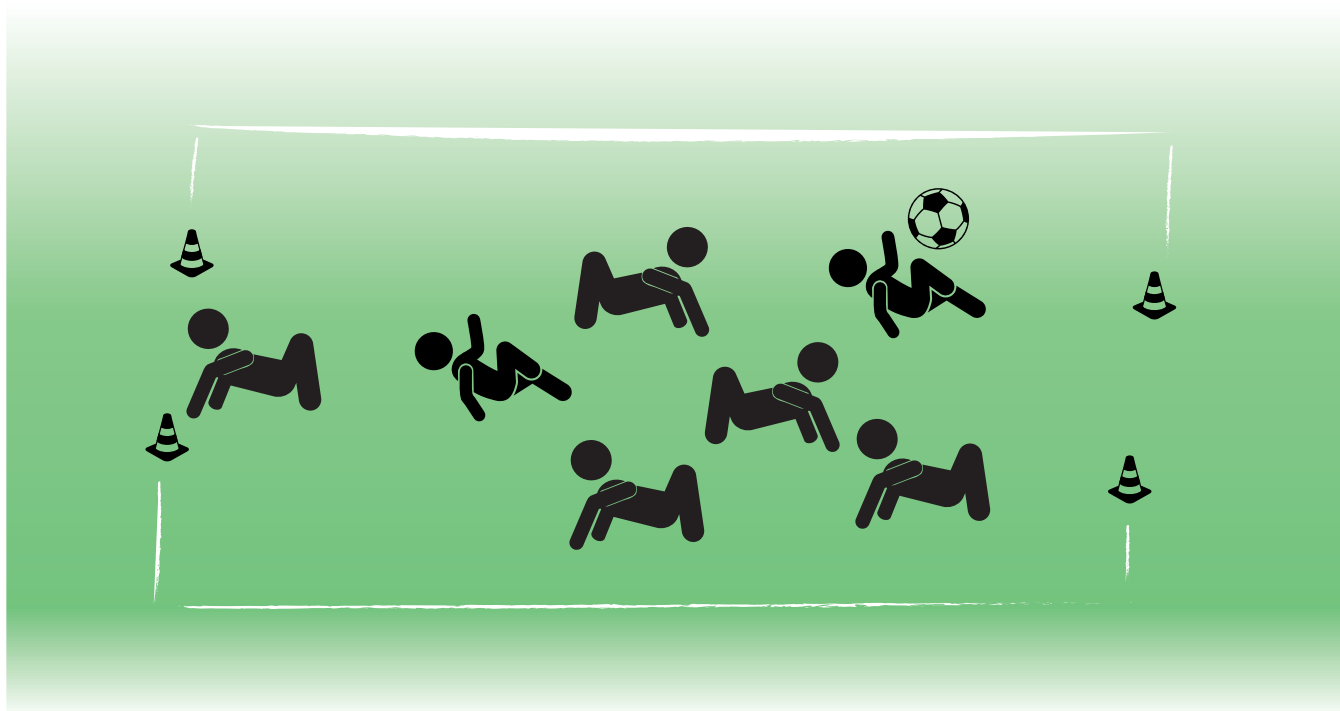
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på hvor lang tid du kan sidde,
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?

Kæmpekrabberne



LAD OS KOMME I GANG

Kæmpekrabberne (forældre) er kravlet i land og vil overtage børnenes ø. Børnene skal skyde fem kanonkugler i kæmpekrabbernes mål, så de bliver fanget og smidt tilbage i havet. Samtidigt skal børnene forsvare deres eget mål. Hvis krabberne får fem kugler i hjælpernes mål, vil de have magten over øen.

Afhængig af antal opstilles en bane på 15 x 30 meter, med et eller to mål i hver sin ende. Forældrene spiller mod børnene. Det gælder om at score mål.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler til mål

Jern og bolde:

Fodbold

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- alle forældre behøver ikke være kæmpekrabber- så børnene har mulighed for at være i overtal
- børnene spiller stående, mens forældrene spiller i krabbegang.
- tag flere bolde i spil.
- ændre størrelsen på målene eller banen