
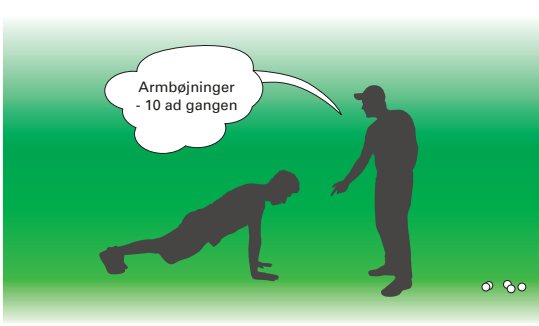

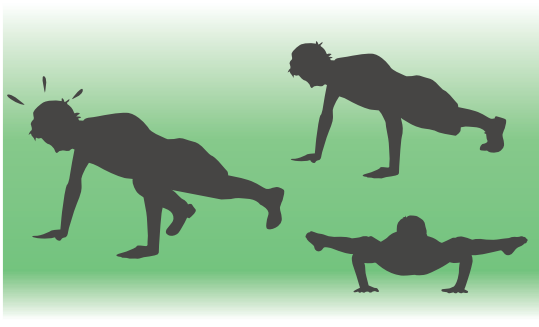








UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	Sten, saks, papir - opvarmning Fokus: Opvarmning	 Se video	
2	Spiderman Fokus: Styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence	 Se video	
3	Så er det op Fokus: Opvarmning, styrke, bevægelighed koordinering, konkurrence	 Se video	
4	Løft pokalen Fokus: Balance, koordinering	 Se video	
5	Hep hep hep Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed	 Se video	

UGENS ØVELSER



Sten, saks, papir – opvarmning



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles nu sten, saks, papir. Vinderen bestemmer hvilken opvarmende øvelse der skal laves. Øvelsen laves i 10 sekunder hvorefter der spilles igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

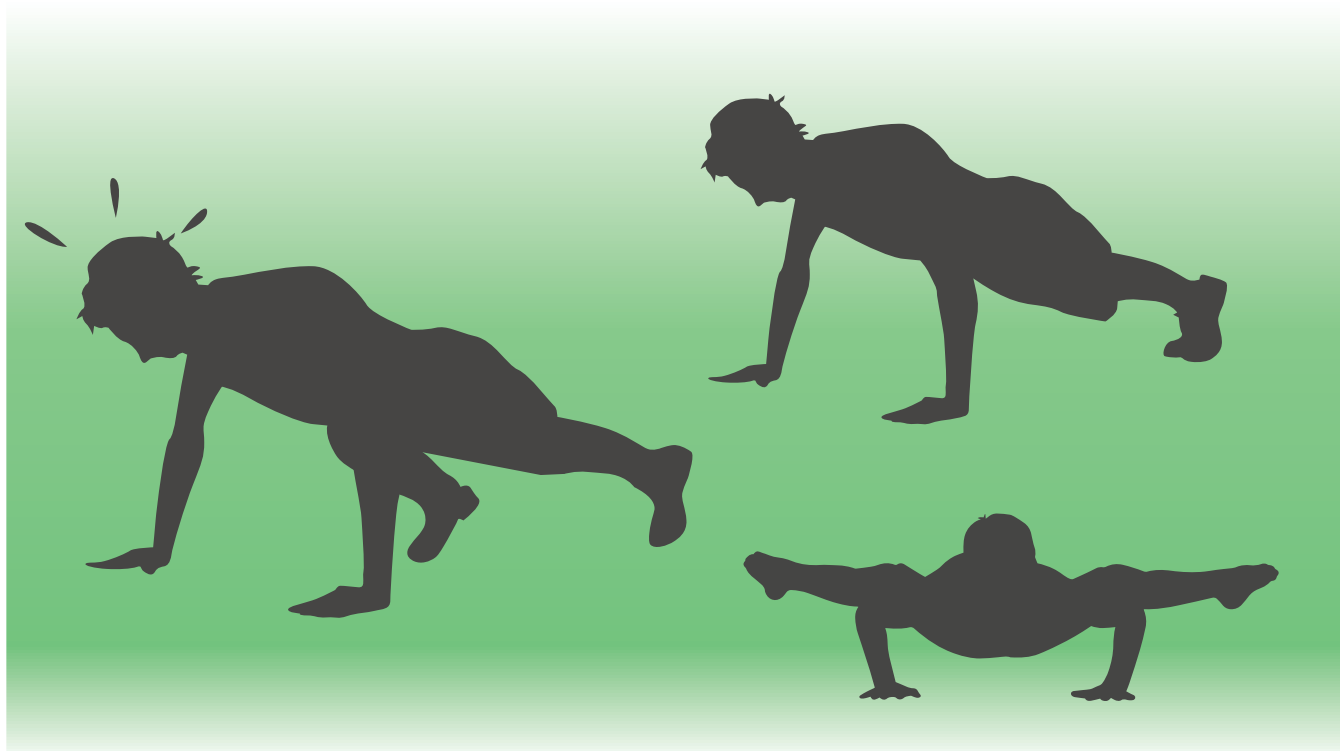
- spil til 3 før der laves en øvelse
- taberen bestemmer øvelse
- træneren bestemmer hvilken øvelse, der skal laves



Spiderman



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne ligger på alle fire og skal nu bevæge sig rundt på græsset. Det er kun fødder og hænder der må røre græsset.

Det gælder om at have kroppen så tæt på jorden som overhovedet muligt, mens man flytter skiftevis den ene hånd og fod. Det skal ligne at man kravler ligesom Spiderman.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav Spiderman op ad bakke
- Lav Spiderman ned ad bakke,
- Lav stafet

UGENS ØVELSER



Trin 2



Se video

Så er det op



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Skiftevis skal der nu laves burpee og squat. Den ene spiller laver squats mens den anden laver en burpee. Den der laver squats har en ærtepose eller lignende i hånden. Når den anden har lavet en burpee, kaster spilleren der lavede squats ærteposen og der skiftes nu, så den der laves squats nu laver en burpee.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Ærtepose eller lignende

Jern og bolde:

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav øvelserne på tid
- Lav andre øvelser
- Lav øvelserne i hold
- Lav konkurrence

UGENS ØVELSER



Trin 2



Se video

Løft pokalen



LAD OS KOMME I GANG

Find balancen på et ben og hold spanden med den ene hånd under bunden.

Mens du holder balancen på et ben, løftes spanden med den ene hånd op over hovedet, hvor modsatte hånd møder den, for derefter at sænke den ned til modsatte side. Gentag øvelsen med modsatte ben.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Et stabilt underlag og en spand fyldt med træningsbolde

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Luk øjnene,
- Luk det ene øje
- Stræk det ene ben fremad

UGENS ØVELSER



Hep hep hep



Se video



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