




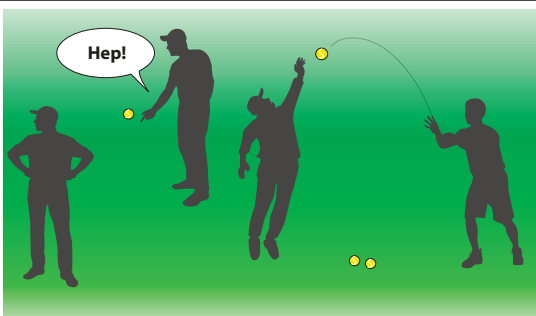



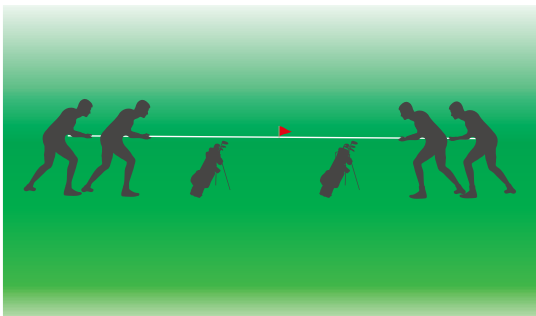


UGENS ØVELSER



Trin 3

	ØVELSER	
1	Rør jorden med... Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed	 Se video 
2	Så er det op Fokus: Opvarmning, styrke, bevægelig- hed koordinering, konkurrence	 Se video 
3	Med ryggen til Fokus: Samarbejde, koordinering	 Se video 
4	Saksen Fokus: Opvarmning, styrke, koordine- ring, udholdenhed, bevægelig- hed, adræthed, konkurrence	 Se video 
5	Tovtrækning Fokus: Sammenhold, samarbejde, kon- kurrence, styrke, balance	 Se video 

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.

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 opgaven.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Stil 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. Man kan godt have store hold og flere hold.

UGENS ØVELSER



Så er det op



Se video



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

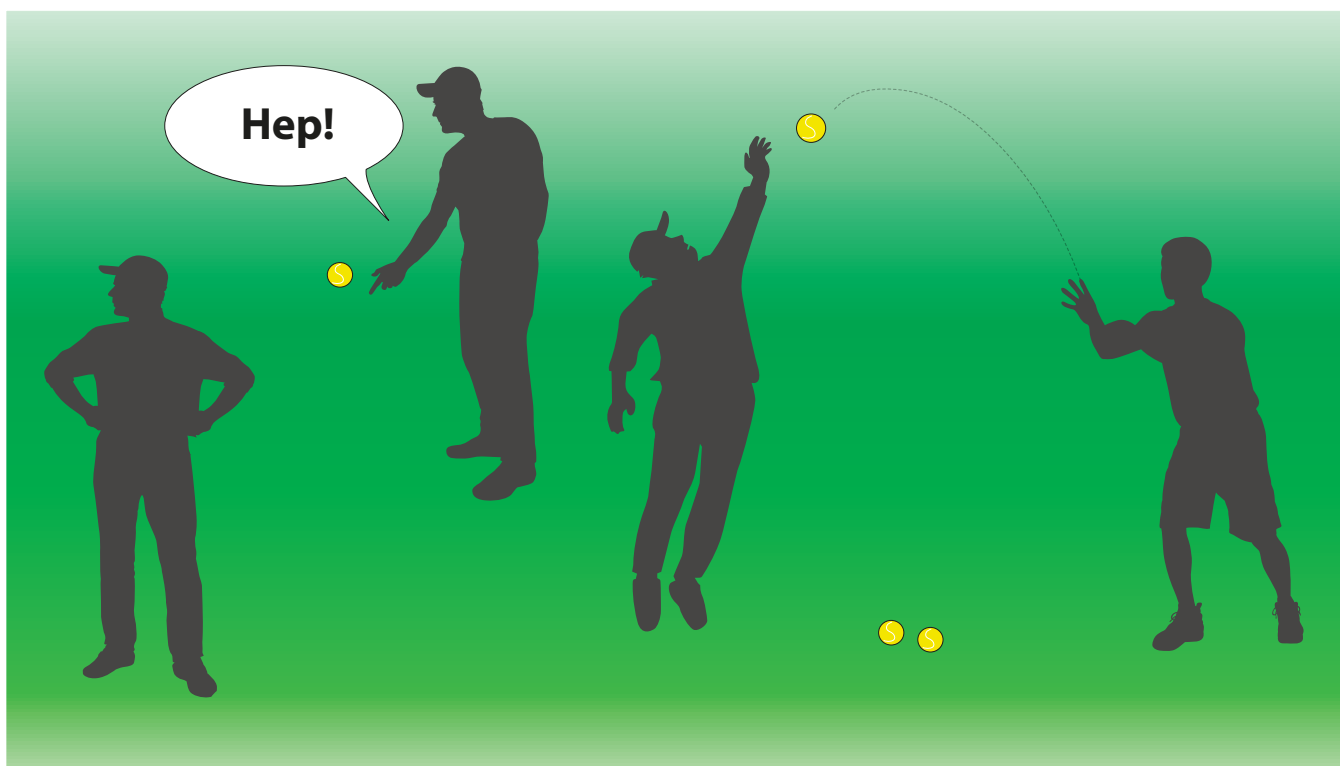
UGENS ØVELSER



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

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.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

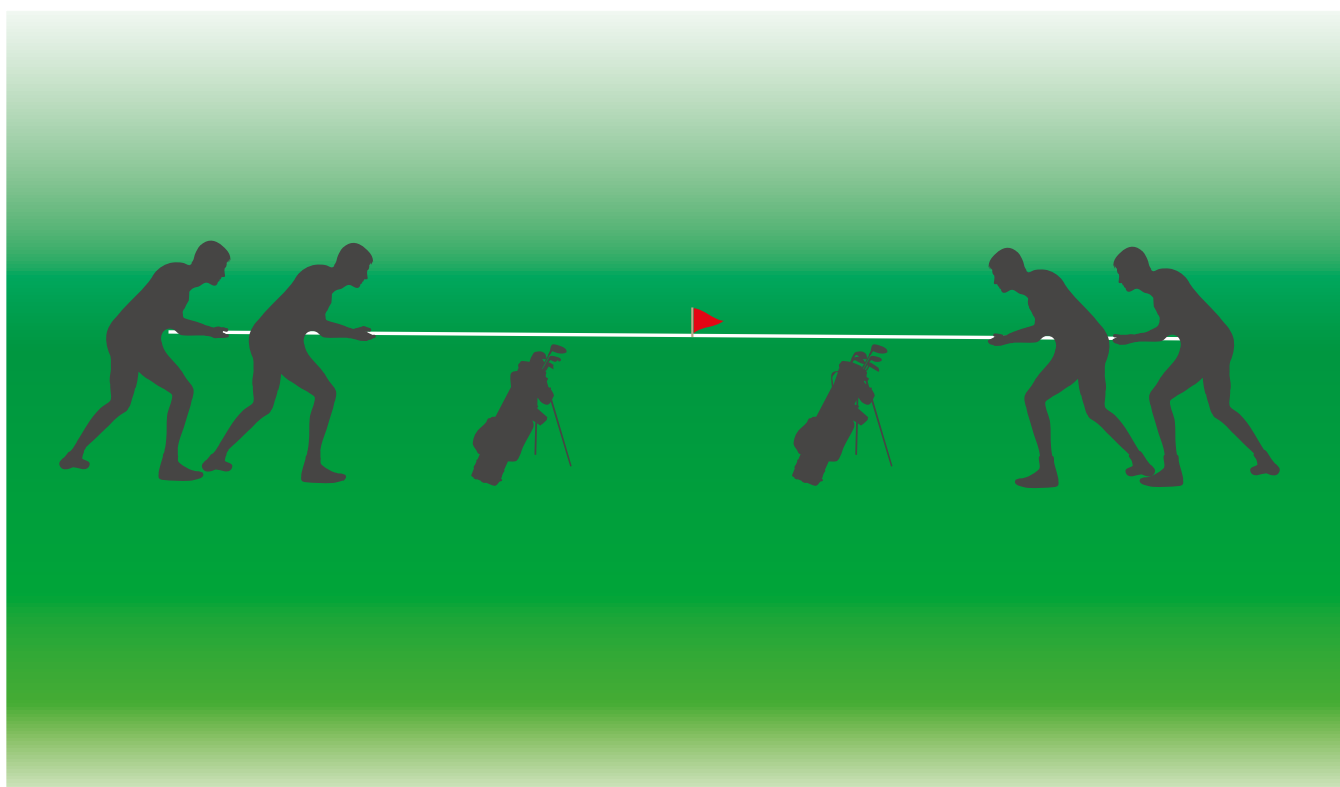
Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre i tiden øvelsen laves
- Den der ligger ned tæller, så der ikke sker uheld, Hvem kan længst tid?

Tovtrækning



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:

Tov

Jern og bolde:

Jern der indikerer midten

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Træk med lukkede øjne
- træk kun med en hånd
- træk en mod en (shootout hvor vinderen går videre)
- træk på et ben
- træk uden at nogen må sige noget