


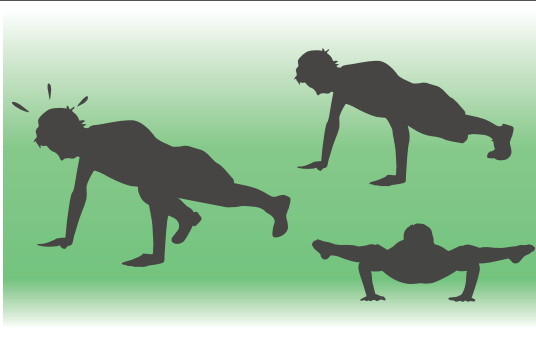



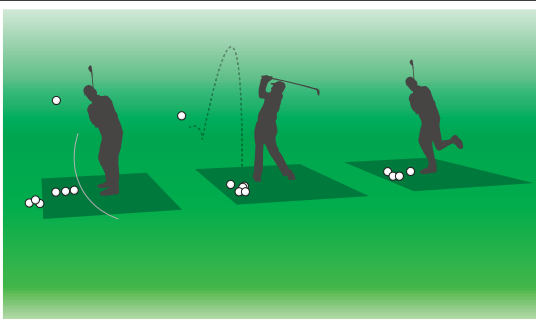

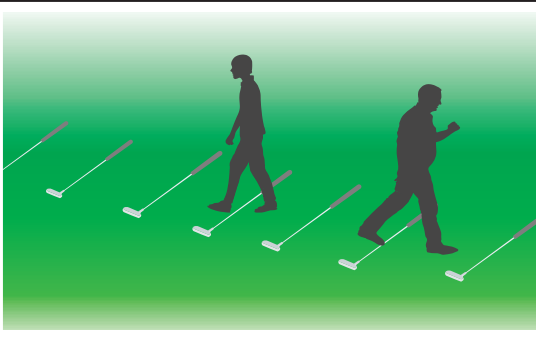


	ØVELSER	
1	<p><b>Bevægelsesøvelser</b></p> <p>Fokus: Fokus på udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed. Tag udgangspunkt i alder og udvikling.</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Spiderman</b></p> <p>Fokus: Styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>Hep hep hep</b></p> <p>Fokus: Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Balancegolf</b></p> <p>Fokus: Balance, bevægelighed, koordinering, lange slag, boldtræf</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p><b>Adræthedsstigen</b></p> <p>Fokus: Adræthed, koordinering, balance, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

# UGENS ØVELSER



## Bevægelsesøvelser



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser er øvelser som træner børnenes bevægelsesmønstre i mange forskellige plan og retninger. Det er kun fantasien der sætter grænserne, men prøv at starte med disse:

Brazil: Børnene løber sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved.

Forlæns og baglæns løb: Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.

Gadedrengeløb: Opmål en distance (bane), hvor børnene skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.

Hink: Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

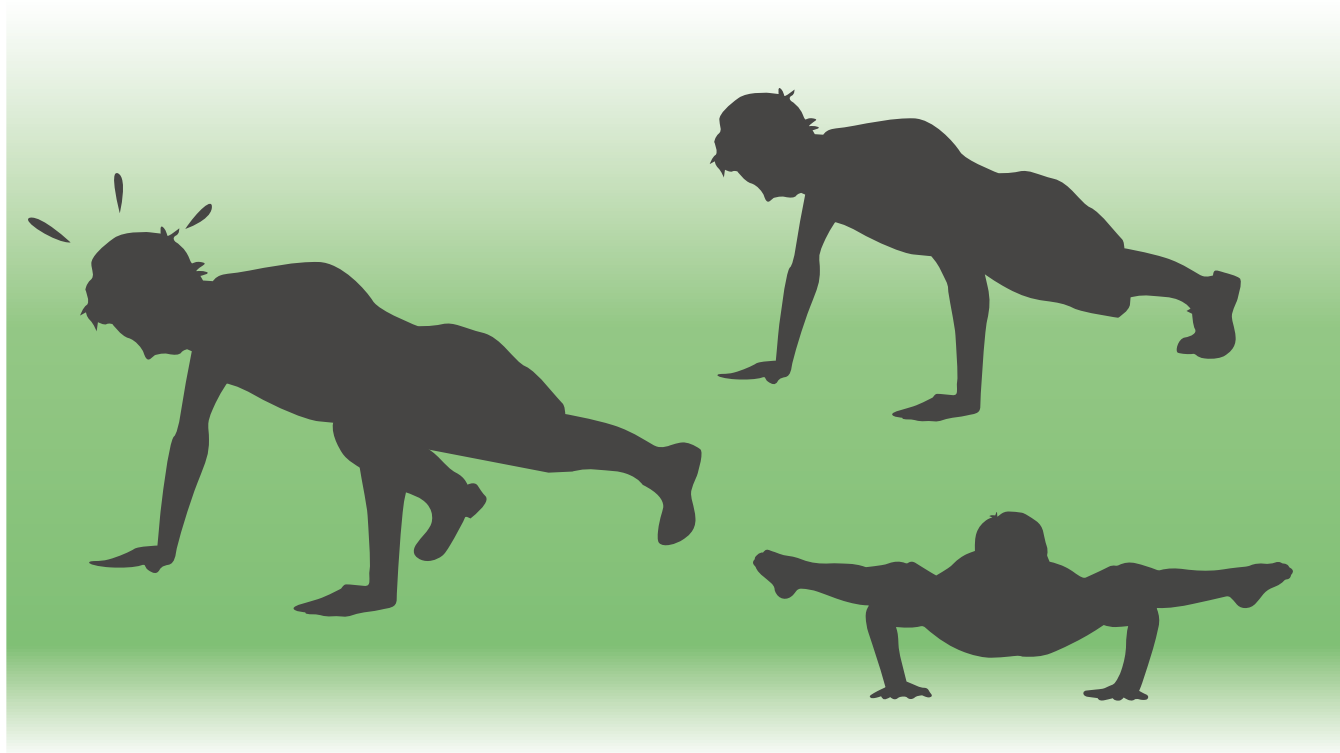
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

## 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



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

## Balancegolf



## LAD OS KOMME I GANG

Spillerne står ved hver deres udslagsmåtte. Spillerne skal igennem fire balanceøvelser, hvor fem-seks bolde slås ved hver øvelse. Juniortræneren vælger jern.

Øvelse 1: Spillerne slår fem bolde med samlede ben.

Øvelse 2: Spillerne slår bolde på ét ben, tre på højre og fem på venstre.

Øvelse 3: fem bolde sættes på tees foran udslagsmåtten. De fem bolde skal sendes af sted en efter en, men i en lang flydende bevægelse.

Øvelse 4: Spillerne slår fem bolde i almindelig opstilling, men holder afslutningspositionen, indtil bolden er landet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Træningsbolde, golfsæt og tees

### Antal:

Alle

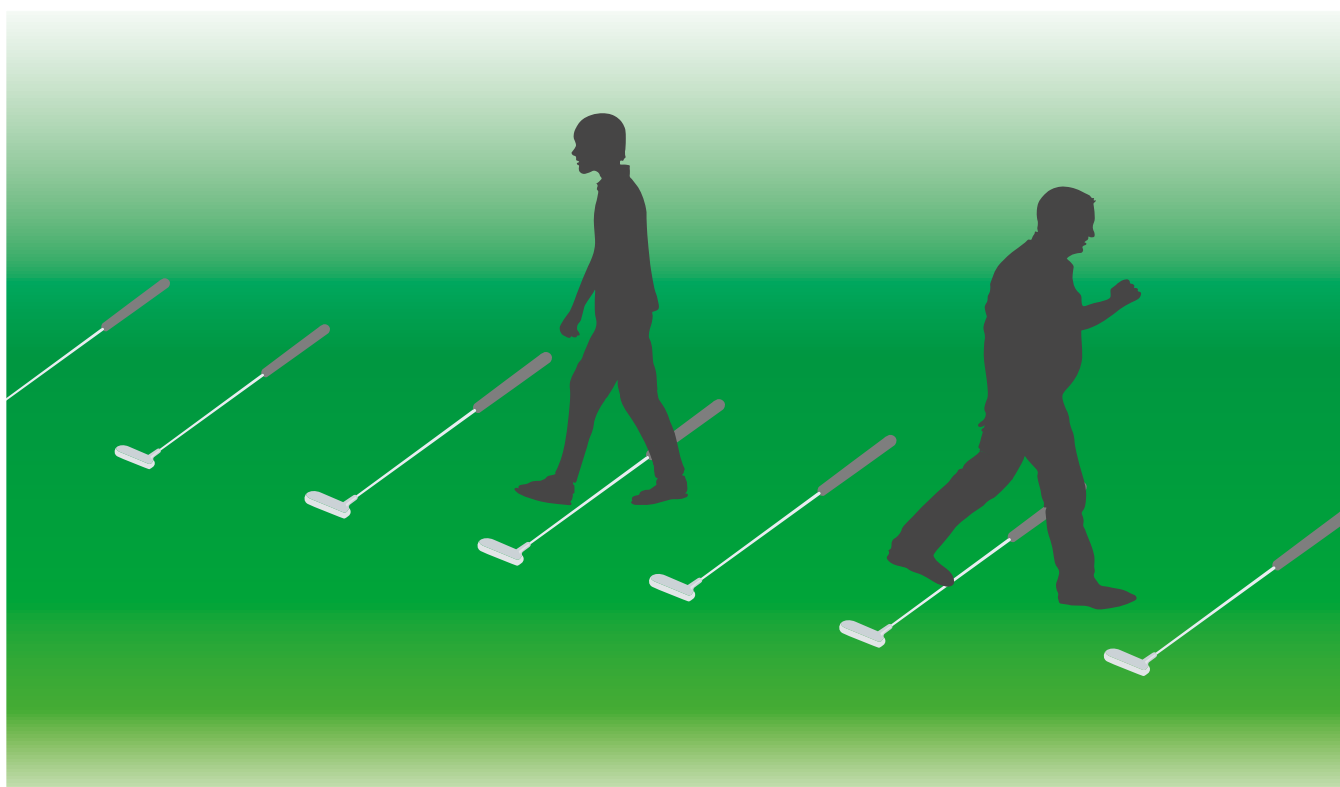
### Sådan kan øvelsen ændres:

- der kan sættes længder på de forskellige slag
- der kan skiftes jern
- slå med lukkede øjne

## Adræthedsstigen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Placer ti pinde (evt. golfjern) med x cm mellemrum så det danner en stige uden sidder. De enkelte "rum" skal betrædes forskelligt. Start med at gå gennem stigen med skiftevis højre og venstre fod i stigens rum. Prøv også at løbe, gå baglæns eller sidelæns gennem "stigen".

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Pinde eller golfjern

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Kom gennem stigen forlæns, sidelæns, baglæns
- med lukkede øjne
- på et ben
- med en makker på ryggen
- lav som stafet