

UGENS ØVELSER



Trin 1

	ØVELSER	
1	Krokodillerne holder fest Fokus: Opvarmning, adræthed, styrke, bevægelighed, konkurrence	
2	To ens Fokus: Motorik, hånd til øje koordinering, konkurrence, indendørsaktivitet	
3	Først til 10 Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, landingsområde, konkurrence	
4	Løvereden Fokus: Indspil, boldtræf, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	
5	Rør jorden med... Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed	



Krokodillerne holder fest



Se video



LAD OS KOMME I GANG

For ikke at vække krokodillens opmærksomhed skal du nu forsøge at ligne dem så meget som muligt. Kravl på alle fire. Kun hænder og fødder må røre jorden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- kravl baglæns
- kravl sidelæns
- lav stafet

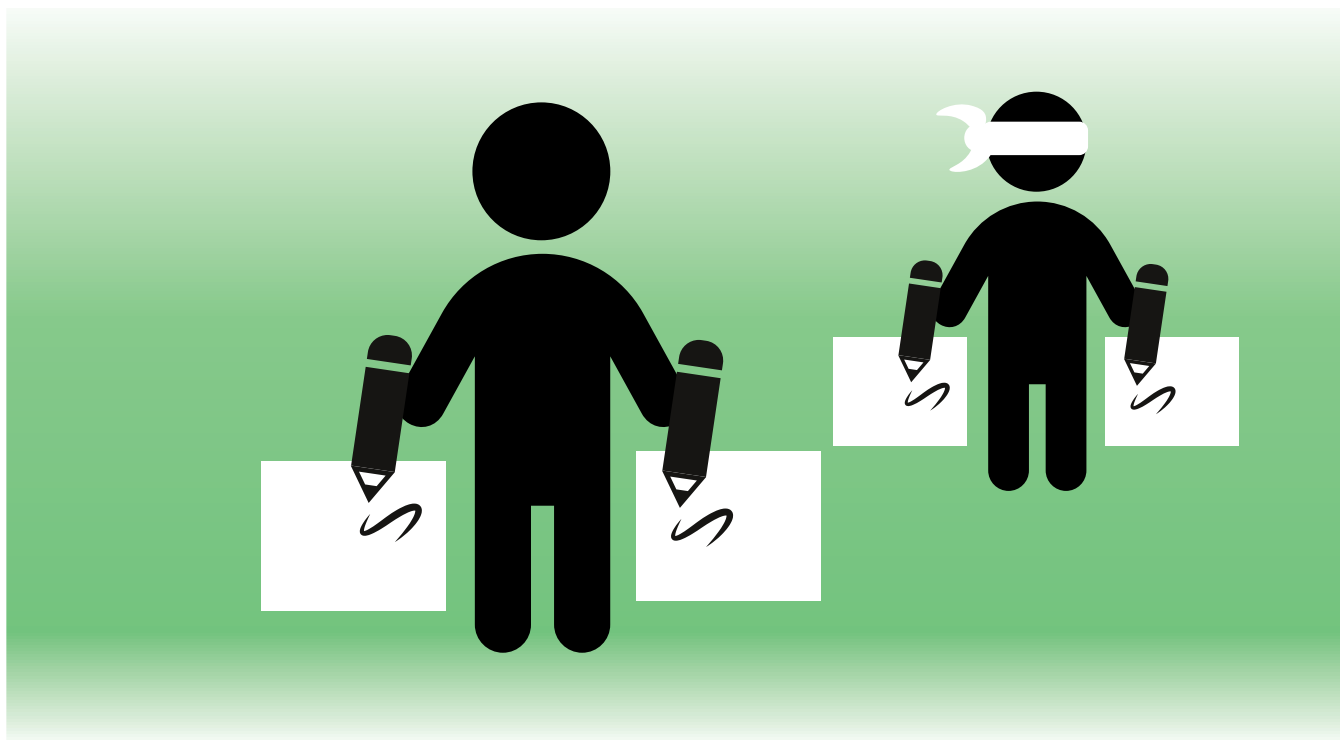
UGENS ØVELSER



To ens



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Find papir og blyanter frem. Hvert barn skal have to stykker papir og to blyanter. Nu gælder det om at tegne to ens tegninger på SAMME tid. Altså skal man lave en tegning med venstre hånd og en med højre hånd.
Hvem laver de sjoveste tegninger?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Blyant og papir

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

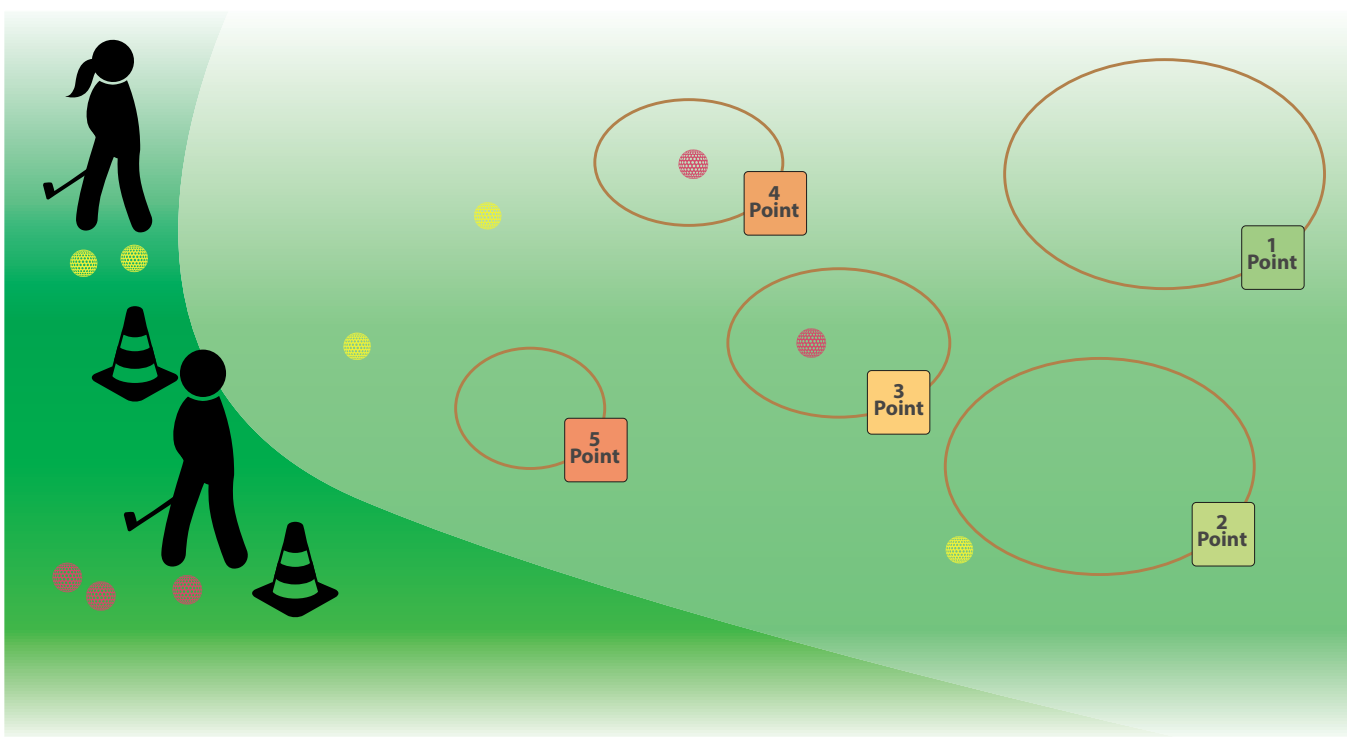
Sådan kan øvelsen ændres:

- tag bind for øjnene
- luk det ene øje
- farvelæg tegningerne på samme tid

Først til 10



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt kegler eller anden ting lige uden for green. Ved hver kegle står en spiller. På greenen placeres nu 3-5 forskellige størrelser ringe. Hver spiller har 5 hockeybolde (måske i hver sin farve, så man kan genkende sine egne bolde). Nu gælder det så om, at lave flest mulige point. Spil enten med at der gives point, hvis bolden ender i ringen, lander som det første i ringen eller blot har berøring med ringen.

Den største ring, som ligger længst væk giver 1 point og den mindste ring, som ligger tættest på giver 5 point. Øvrige point fordeles på ringene derimellem.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe, ringe, spande eller lignende remedier

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til ringene
- ændre størrelsen på ringene
- placér den største ring tættest på spilleren
- spil evt. med en rigtig bold

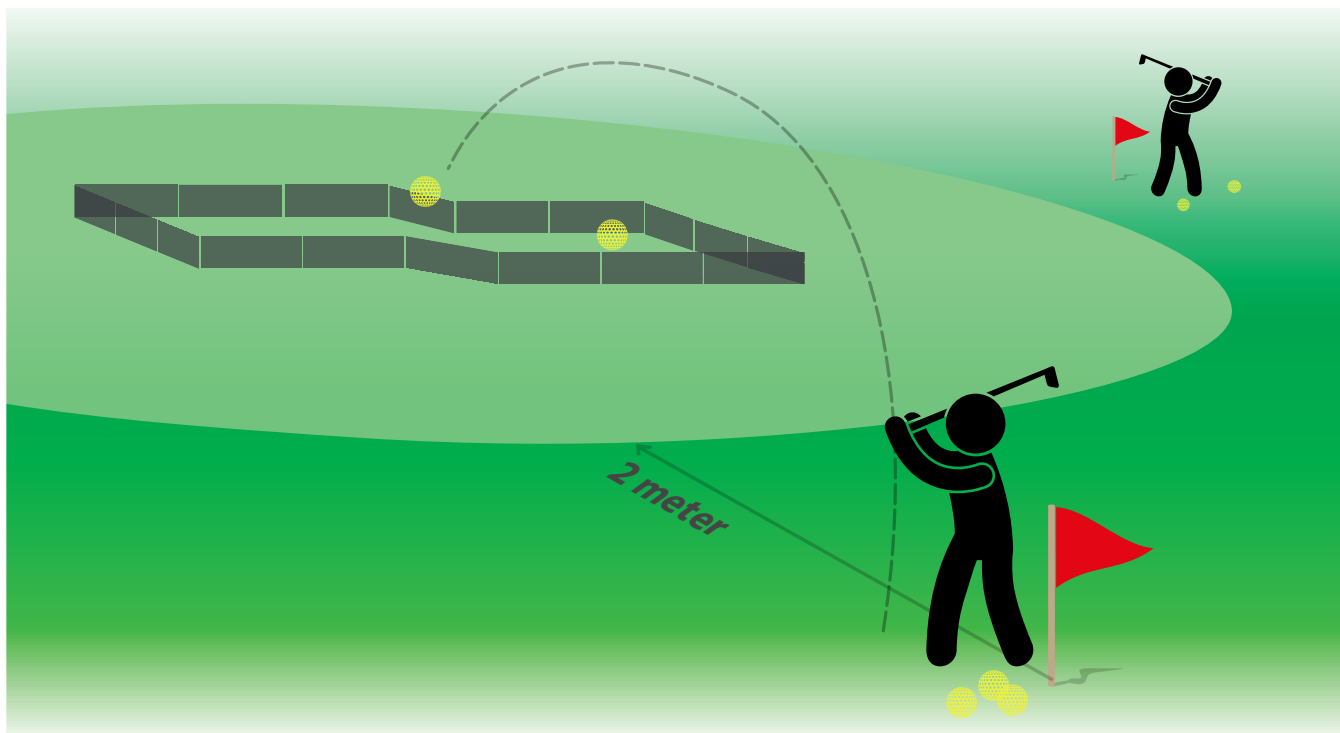
UGENS ØVELSER



Løvereden



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav en rede på indspilsgreen som vist på billedet. Hver spiller starter ca. 2 meter fra greenkanten. Nu gælder det om at slå sine 5 hockeybolde ind i reden. Når det lykkes går man videre mod et nyt sted.

Sørg for at reden har en nogenlunde størrelse, så alle kan lykkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Genstand der kan danne et område hvor bolde kan blive i

Jern og bolde:

5 hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på reden
- ændre afstanden til reden
- flyt reden så hældningen ændres
- spil mod hinanden – evt i hold; hvem kan få flest æg ind i reden?

UGENS ØVELSER



Rør jorden med...



Se video



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.

Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder/ 1 ben og 2 hænder o.s.v.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

.

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

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.