

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Basketball Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion	 Se video	 Diagram illustrating a basketball exercise. It shows a court with four baskets. Silhouettes of people are shown in various positions: one is running, one is holding a ball, and others are positioned near the baskets. The background is a light green gradient.
2	Kreativt hulspil Fokus: Spillignende træning, konkurren- ce	 Se video	 Diagram illustrating a creative obstacle course. It shows a green field with various obstacles: a small square with a flag, a circle with a flag, a circle with a flag, a circle with a flag, and a circle with a flag. A dashed line indicates a path through the obstacles. A small box in the bottom left corner says "1 Træf".
3	5-4-3-2-1 kast Fokus: Bevægelse, afstandsbedøm- melse, konkurrence		 Diagram illustrating the 5-4-3-2-1 throw exercise. It shows a person on the left throwing a ball towards a series of numbered circles (1, 2, 3, 4, 5) on the right. Circle 2 has a green checkmark, and circle 3 has a red X. Circle 5 has a green checkmark.
4	3 på stribe løb Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, overblik, samarbejde		 Diagram illustrating the 3 in a row running exercise. It shows a grid of squares on the left. On the right, silhouettes of people are shown running in a line, holding flags. The background is a light green gradient.
5	Klask myggen Fokus: Reaktion, koordinering, leg, konkurrence	 Se video	 Diagram illustrating the Clap Fly exercise. It shows two hands clapping on the left. On the right, silhouettes of hands are shown in a sequence of clapping, with a vertical double-headed arrow indicating the height of the clapping.

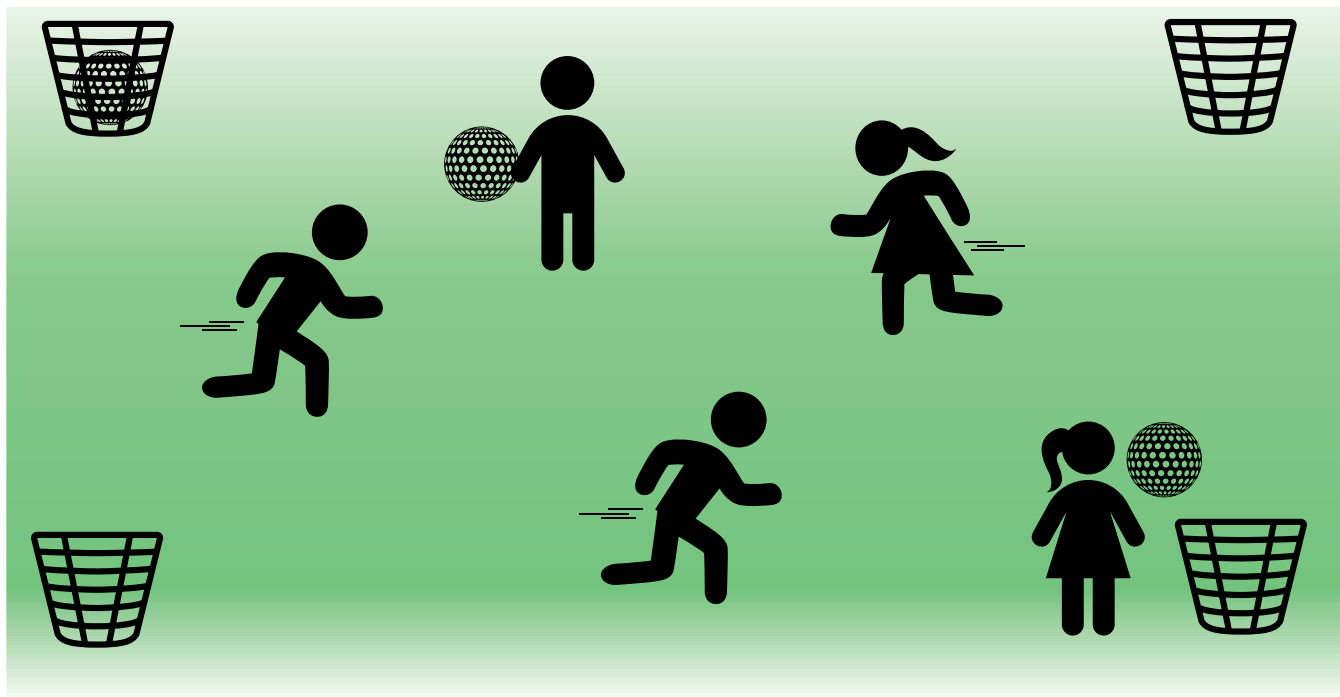
VINTER ØVELSER



Basketball



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Skridt en bane op svarende til 20 skridt i længden og 10 i bredden (størrelsen afhænger af deltagerantal). Placér to spande på hver baglinje, helt ude i hjørnerne. Børnene skal nu kaste boldene til hinanden og forsøge at lægge boldene ned i modstandernes spande. Man må kun bevæge sig uden bold.dti

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Fire spande og nogle tennisbolde

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på banen
- spil med bander så nogle spillere står fast på sidelinjen
- spil med flere bolde
- spil med max antal skridt

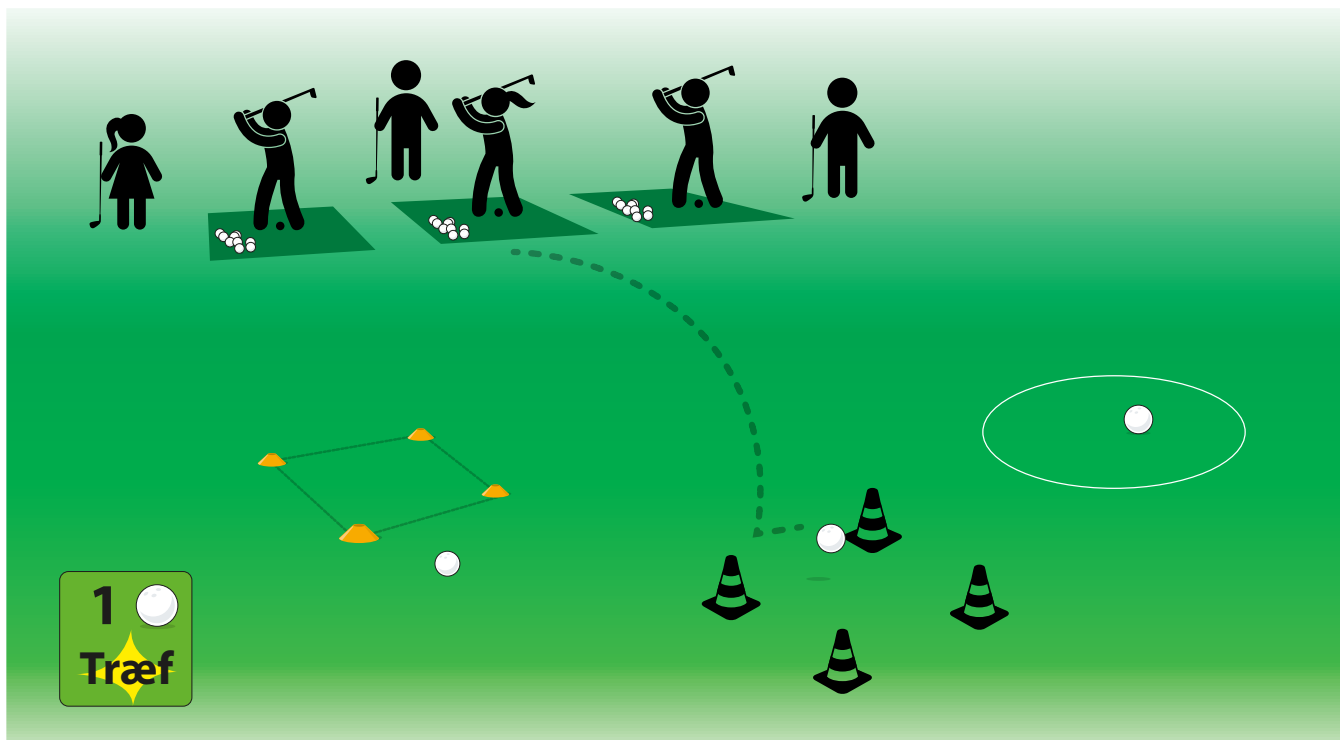
VINTER ØVELSER



Kreativt hulspil



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier. Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåtte hører et af de kreative huller. Der spilles en mod en, og spillerne vælger selv jern. Point gives til den spiller, der først rammer eller kommer tættest på hullet. Der spilles bedst ud af fem bolde ved hvert hul.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Alt hvad der kan simulere golfhuller

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Alle- makker

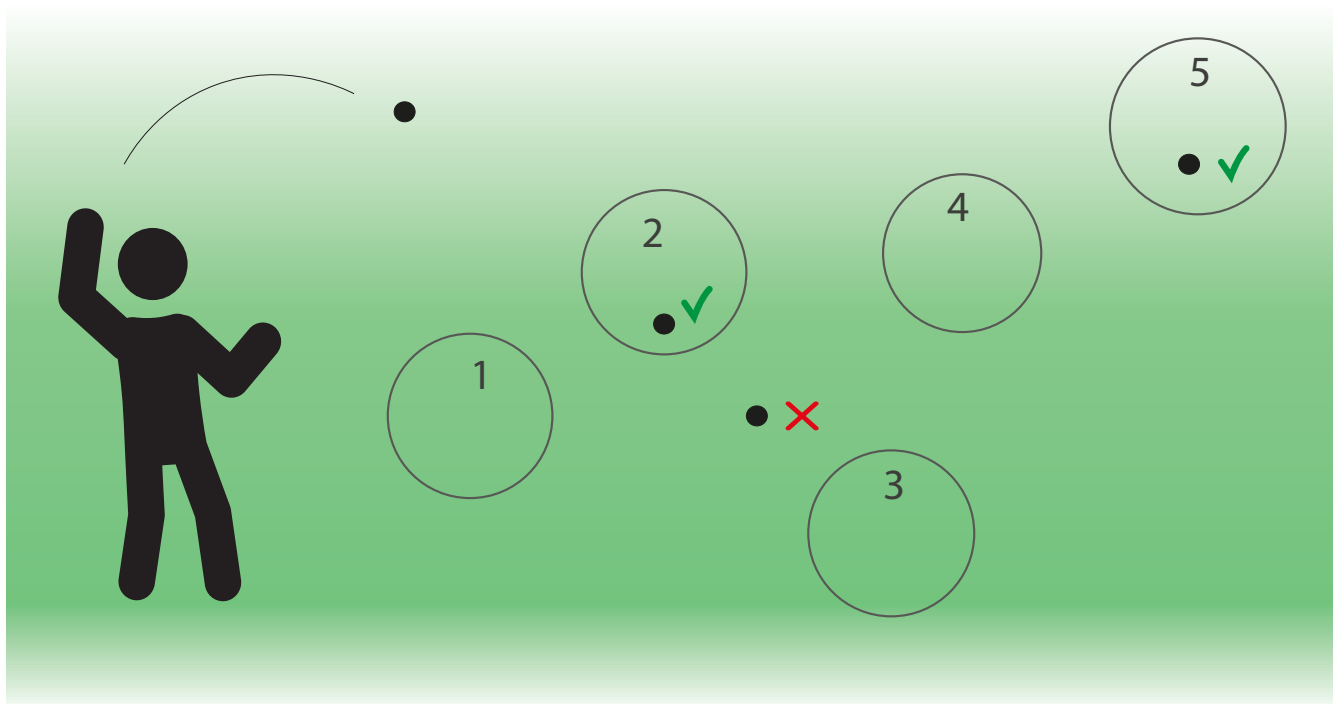
Sådan kan øvelsen ændres:

- Øvelsen kan afvikles hold mod hold (fourball)
- Skift længde til de kreative huller fra udslagsmåtten
- lav øvelsen som indspil eller putte-øvelse

VINTER ØVELSER



5-4-3-2-1 kast



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 områder som alle kan nås i forbindelse med et kast. Fordel områderne og giv dem alle et pointtal mellem 1-5. Området tættest på giver 1 point og området længst væk giver 5 point. Det gælder om at få ramt alle 5 områder. Når alle områder er ramt kan øvelsen laves igen evt. med spark.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Bolde og kegler eller anden markering

Jern og bolde:

Bolde

Antal:

Alle

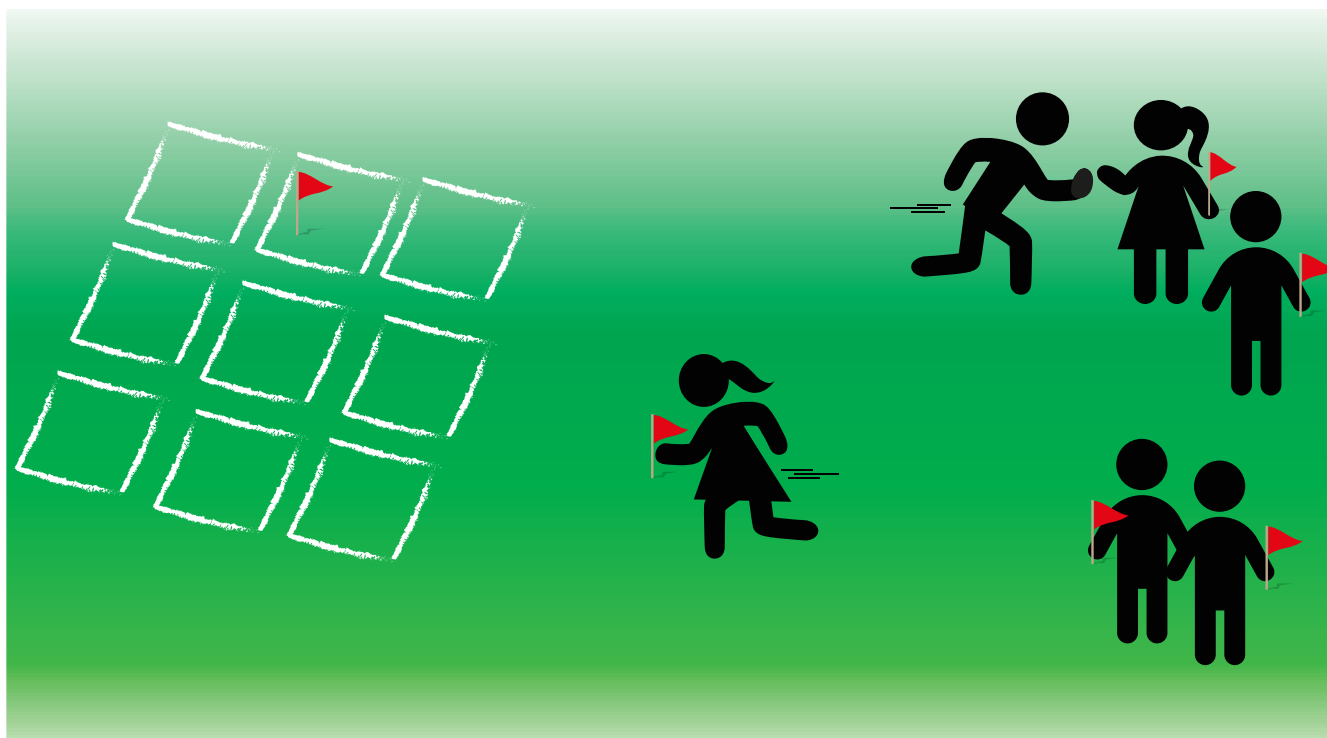
Sådan kan øvelsen ændres:

- Kan også udføres som spark, tril, baglæns kast.
- Lav en bestemt rækkefølge områderne skal rammes i.
- Lav øvelsen i hold eller som makkerpar

VINTER ØVELSER



3 på stribeløb



LAD OS KOMME I GANG

Lav 9 firkanter på et grønt område. Del børnene i to hold. Den første fra hvert hold løber ned og placerer genstanden i en af de 9 firkanter. Derefter løber han/hun tilbage og giver en highfive til den næste i køen. Når highfive er givet løbes der med genstand nummer to op til de 9 firkanter. Genstand nummer to placeres på bedste vis ift. at kunne få tre stribeløb. Når alle tre genstande er lagt fortsættes der indtil et af holdene har 3 på stribeløb. Man løber altså frem og tilbage uden genstand da alle tre genstande jo ligger i firkanterne. Herfra gælder det blot om at flytte genstandene, så de på et tidspunkt laver 3 på stribeløb.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, tees til at lave 9 firkanter. Tre genstande pr. hold

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre afstanden til de 9 firkanter
- Løb baglæns.
- Lad løbeturen til firkanterne sno sig gennem træer, kegler, træner m.m.
- Løb med bind for øjnene og lad en makker guide.

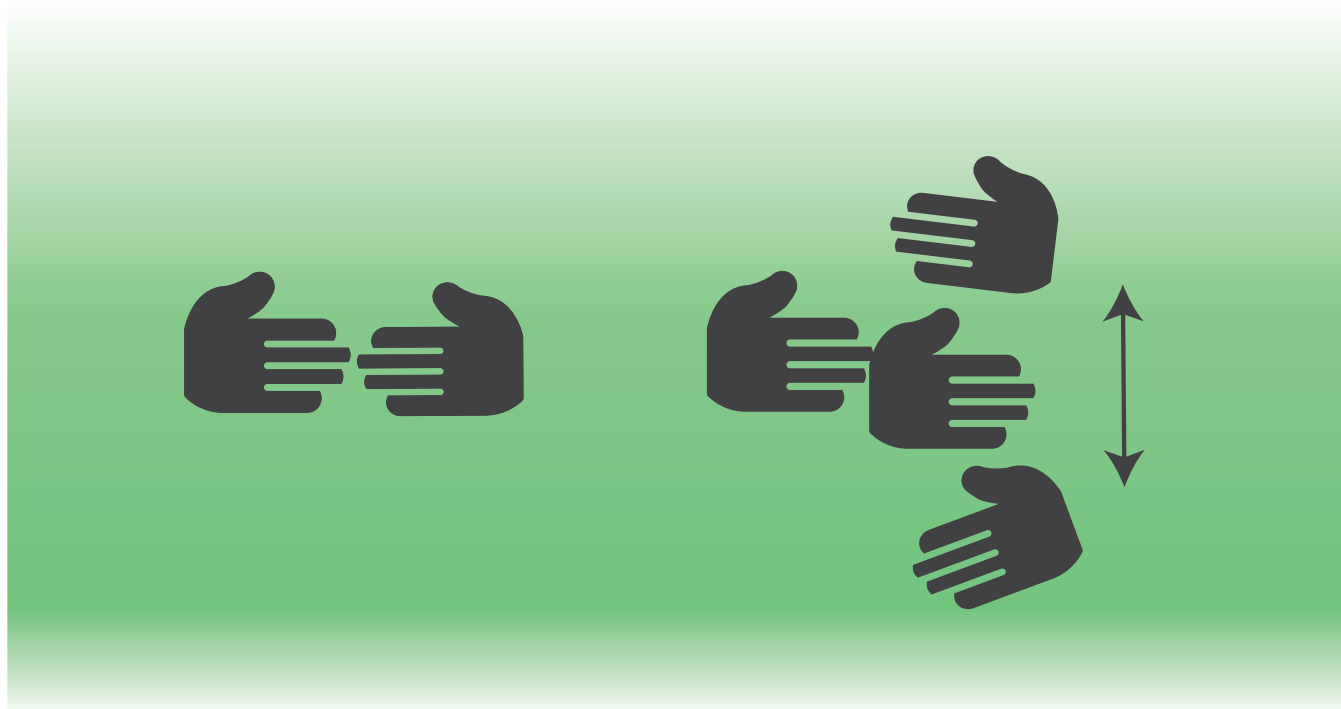
VINTER ØVELSER



Klask myggen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Stil dig med håndfladerne samlet og fingrene pegende mod din makkers lige så samlede hænder. Nu gælder det om at ramme din makkers hænder inden han når at flytte dem. Du må kun slå med en hånd ad gangen og makkeren må kun sprede sine hænder, for at undgå at blive ramt. Når der rammes er din makkers tur til at prøve at ramme dine hænder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- Den der klasker lukker øjnene,
- byt ved 3 forsøg
- den ene hånd i lommen
- først til 5 vinder