

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Hønen eller ægget Fokus: Opvarmning, konkurrence, samarbejde, sammenhold, løb	 Se video	
2	Cross country skattejagt Fokus: Spil på bane		
3	Luk løvegabet - kast Fokus: Lange slag, indspil, præcision, boldtræf, sigte, konkurrence	 Se video	
4	Jungletudse-testen Fokus: Styrke, bevægelighed, adræthed, balance	 Se video	
5	Futtoget Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, styrke, koordination	 Se video	

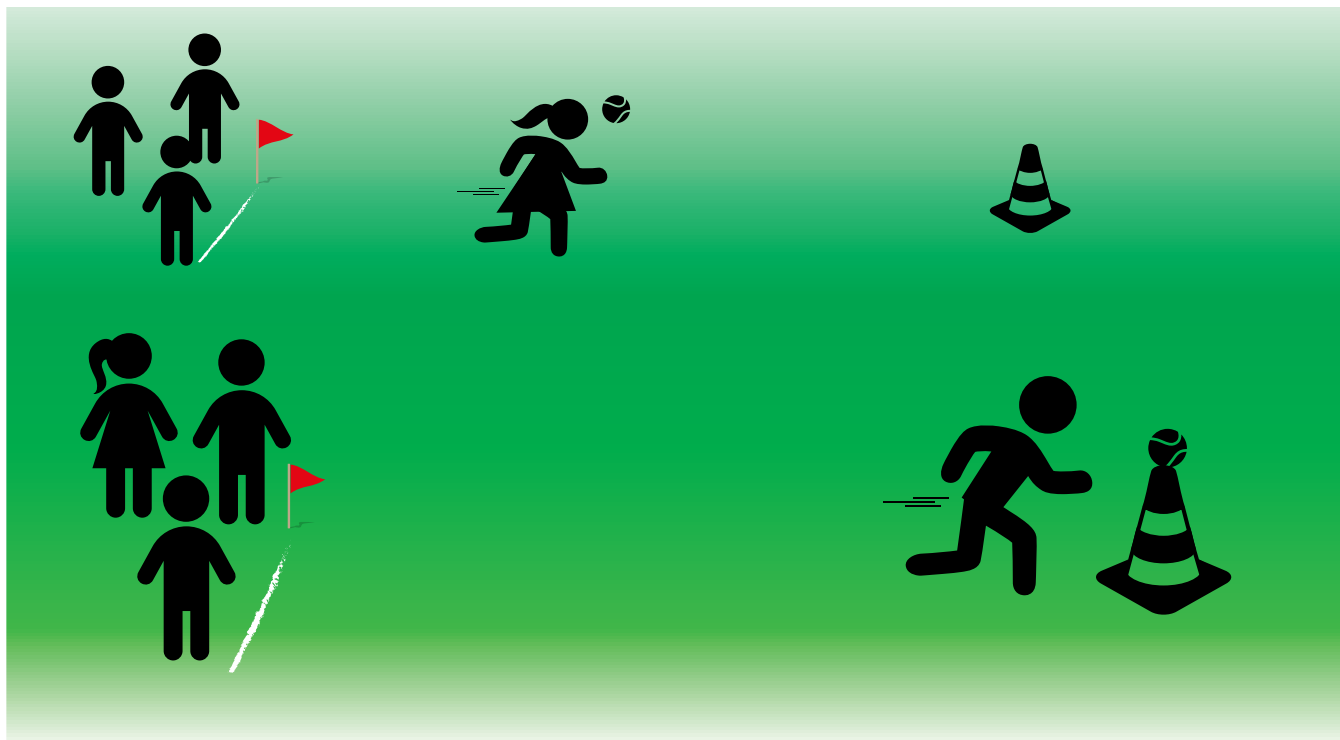
VINTER ØVELSER



Hønen eller ægget



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del spillerne i to hold. Begge hold står bag hver deres linje. Ca. 20 meter ude står en kegle. Første spiller løber nu ud med tennisbolden og placerer den på keglens top. Spilleren løber tilbage og giver næste spiller i rækken en high five. Denne spiller løber nu ud og henter bolden på keglens top og tager den med retur til den næste i rækken. Sådan fortsætter stafetten indtil alle har løbet tre gange hver.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler og en tennisbold pr. hold

Jern og bolde:

Antal:

Hold

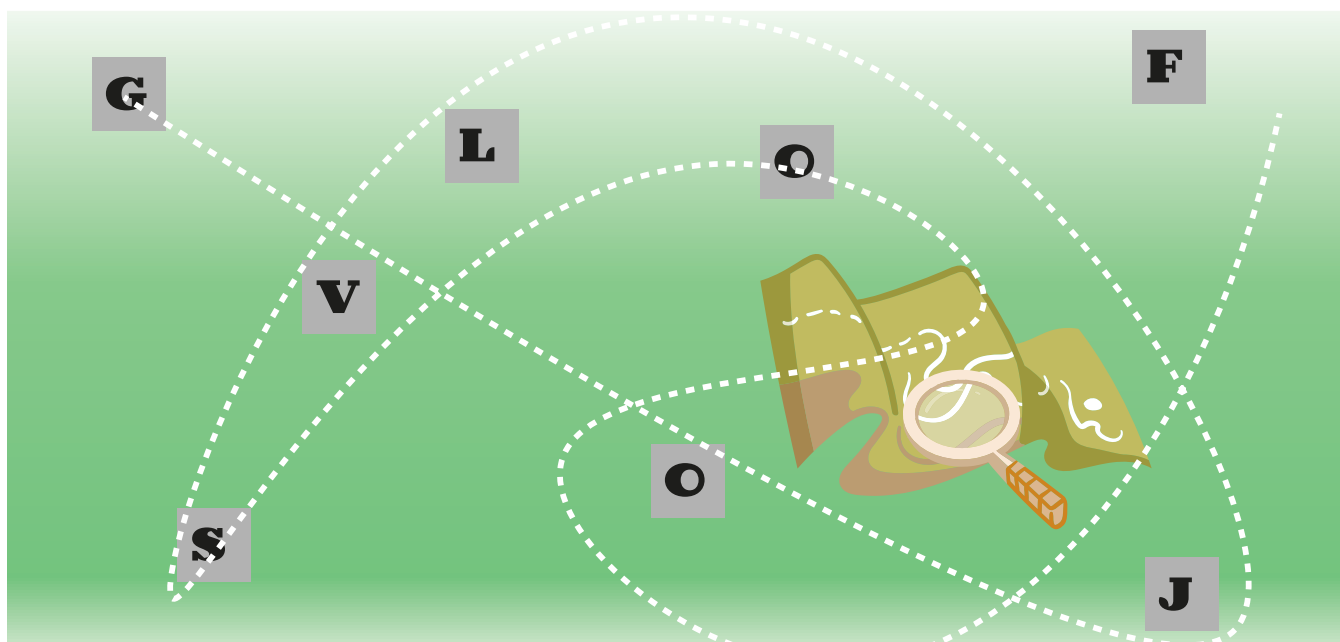
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstand til keglene
- løb baglæns
- spil på tid, hvem kommer længst?

VINTER ØVELSER



Cross country skattejagt



LAD OS KOMME I GANG

Lav en bane på 9 huller. Det kan være nogle korte huller på et stort grønt areal, på par 3 banen eller på den store bane. Spil på kryds og tværs så hullerne bliver sjove og anderledes. Gerne med forhindringer og remedier, der kan skabe nogle anderledes situationer.

Lav 8 sedler med bogstaverne S, J, O, V, G, O, L og F. Altså en seddel med S og en med J osv. Hver seddel placeres ved afslutningen af hvert hul (som ikke behøver at være ved et hul, men f.eks. under en kasse eller bag et træ).

Eks. placeres seddel med bogstavet O hvor første hul afsluttes. Sedlen med "L" placeres ved afslutningen af hul 2 osv.

Lav evt. et scorekort der beskriver opgaverne på hvert hul. Hul 1: Alle slag slås på venstre ben

Hul 2: Alle slag slås med samlede ben

Hul 3: Spil kun med 7 jern. Og så videre...

Når 8 huller er spillet har de 8 bogstaver. Hvert hul har et tema som skal fuldføres for at få adgang til bogstavet.

Når alle er i hul på sidste hul, skal kodeordet til skatten findes ud af de 8 bogstaver, som blev fundet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Remedier til skattejagten

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil i hold
- Spil i makkerpar
- Spil udklædt eks. til Halloween
- Spil til juleafslutningen og lad skatten være godteposer
- Find på andre kodeord

VINTER ØVELSER



Luk løvegabet - kast



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Hæng 5-6 hulahopringe op i træer eller andre høje steder. Spillerne skal nu forsøge på skift at ramme ind i ringene og dermed lukke alle løvegabene. Når alle gabene er lukket tages en af dem ned. Der fortsættes indtil alle gab er taget ned og dermed lukket helt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG pr. spiller/hold

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen i hold, hvor der skiftes til at slå
- lav øvelsen som stafet
- ændre højden på ringene
- ændre afstanden til ringene, placér nogle af ringene vandret

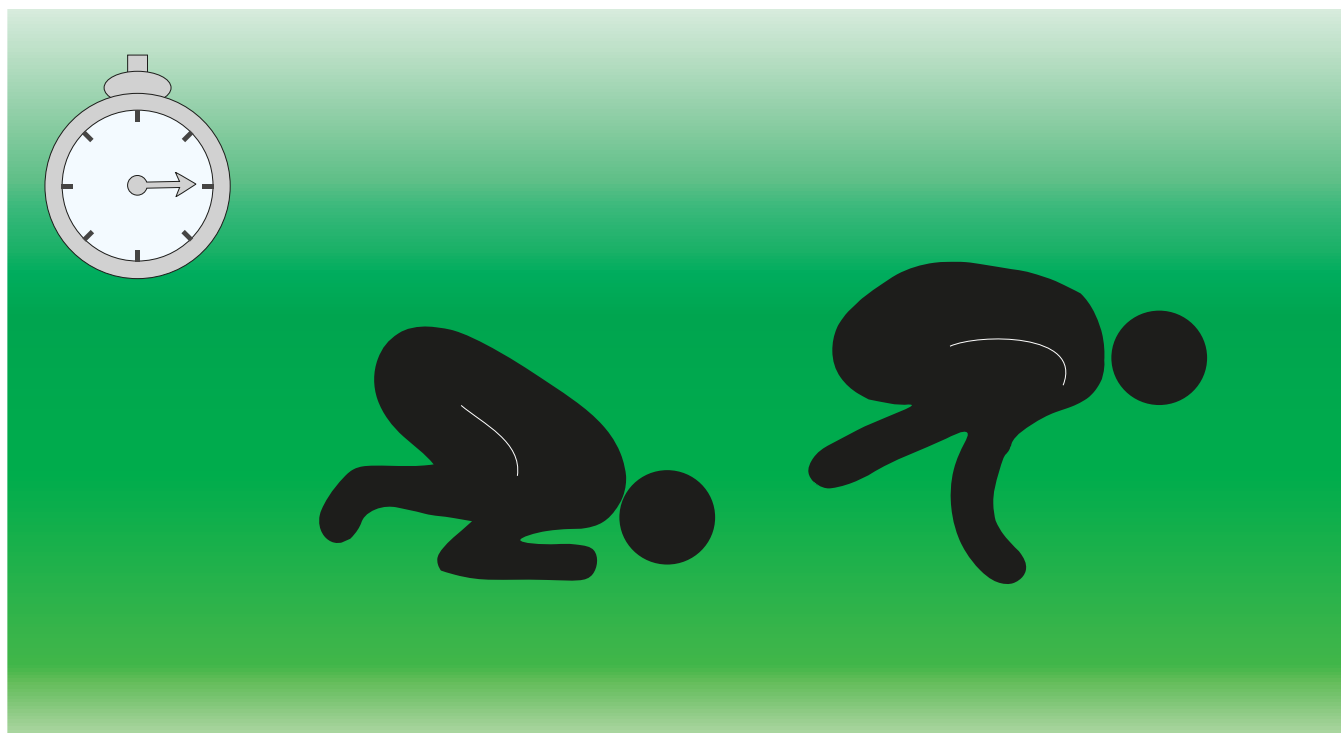
VINTER ØVELSER



Jungletudse-testen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn dig fremad. Nu det gælder om at holde balancen. Når du har prøvet tre gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

.

Jern og bolde:

.

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på hvor lang tid du kan sidde,
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?

VINTER ØVELSER



Futtoget



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Saml alle børnene på en lang række.
Alle sætter sig ned på samme tid på hinandens lår.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

.

Jern og bolde:

.

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gå mens man sidder ned
- løft det ene ben