

Forklaring

CIRKELTRÆNING

Opstil en cirkulær bane, vha. poster, som markeres med dertilhørende forklaringer og kegler. Husk at markere afstanden, hvis de skal gå frem og tilbage, som ved ”trillebøren” eller ”slæbe-øvelsen” f.eks.

Lav opvarmning

Gennemgå øvelserne for eleverne

De stiller sig i hold á 2-3 personer ved hver ”post”.

Øvelserne køres igennem ved fx 30-30 eller 40-20. Dvs. fx 40 sekunders arbejde efterfulgt af 20 sekunders pause, hvori de går videre til næste post og står klar til de næste 40 sekunders arbejde.

Udstrækning af alle større muskelgrupper.

HUSK!

- Tæl ned for eleverne, således at de mærker sekunderne ”tikke”. Fx ”20 sekunder tilbage....5...4...3...2...1....Stop. Videre til næste.”
 - Husk at begynde øvelserne med at sige ”**BEGYND**” og afslutte dem med ”**STOP**”.
 - De er ikke nødvendigvis færdige, når de har ”gået en omgang”.
 - Eleverne klarer, hver post på, hver deres eget niveau. Deri består differentieringen.
-

ARMSTRÆKKERE

(Kan evt. tages på knæene)

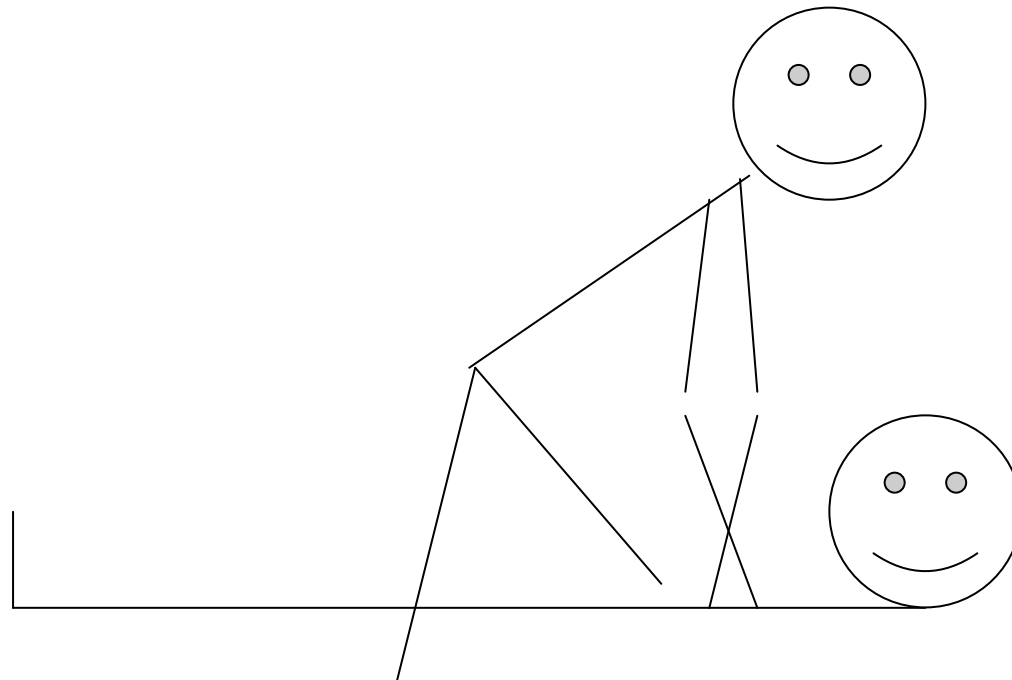


MAVEBØJNINGER



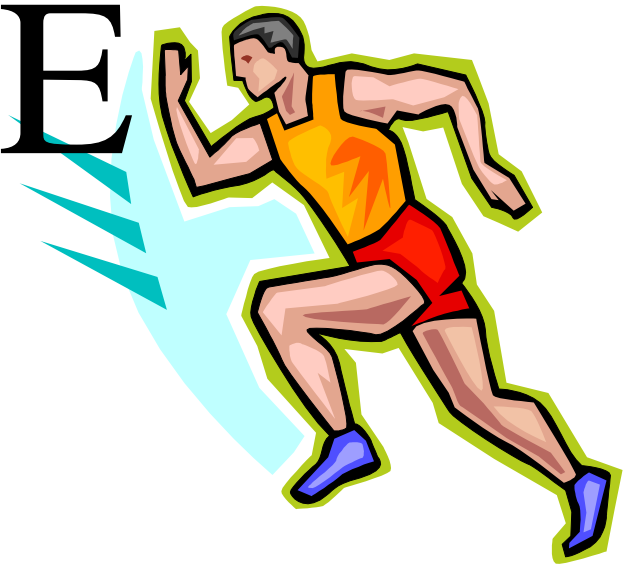
HIV DIG OP I MAKKER

(Kun nederste mand krydser armene. Øverste mand skal **huske** at strække ryggen.)



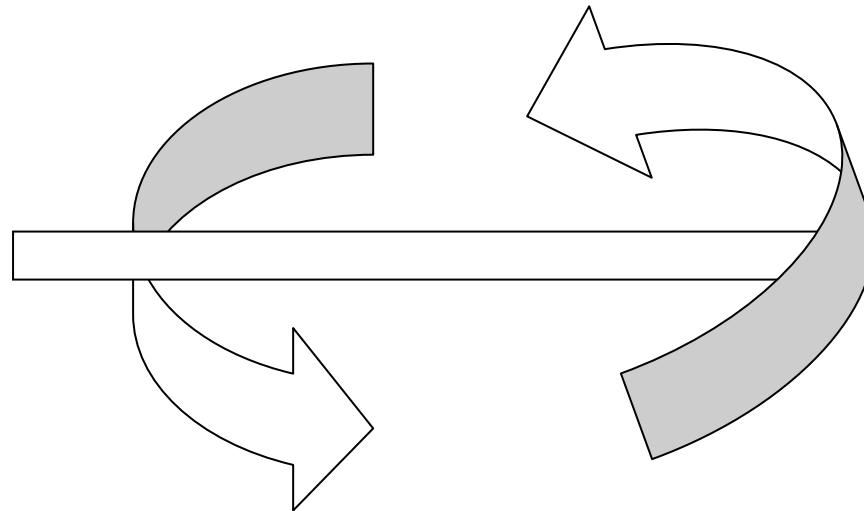
SPURT FREM OG TILBAGE

(Afstand kan evt, markeres med kegler)



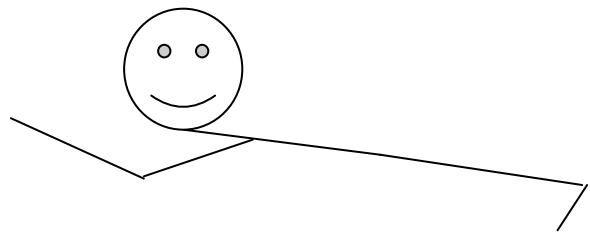
OVER OG UNDER

(Lægges ved f.eks. en bom, en buk eller de hopper over og under hinanden)

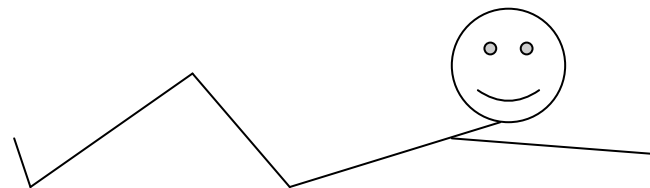


MAVE-RYG-HOP

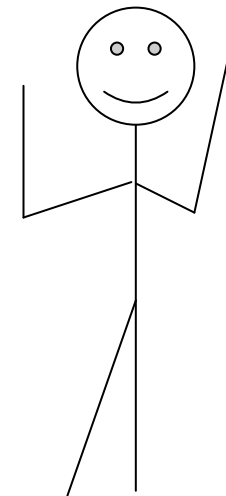
(Også kaldet reaktionsøvelse)



1

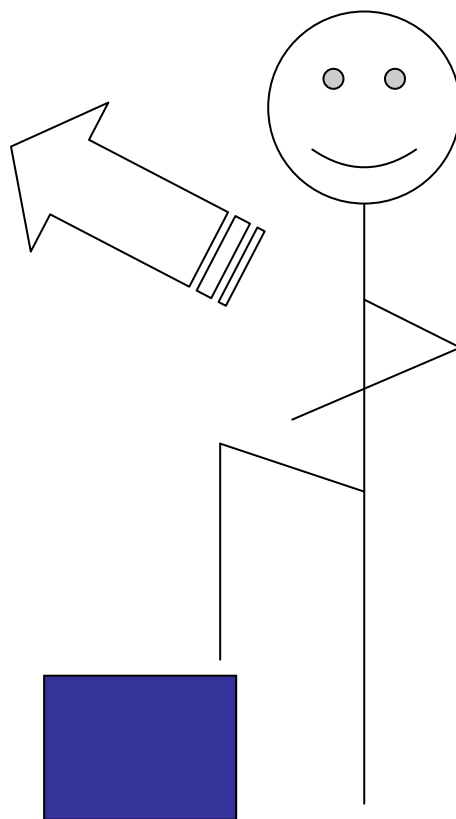


2



3

STEPPE



ENGLEHOP

(Det er vigtigt, at de går helt ned i knæ og strækker ryggen)



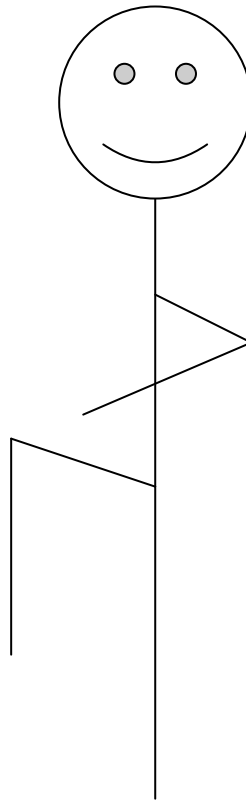
SLÅ HÆNDERNE VÆK PÅ HINANDEN

(Pas på håndleddene!!!)



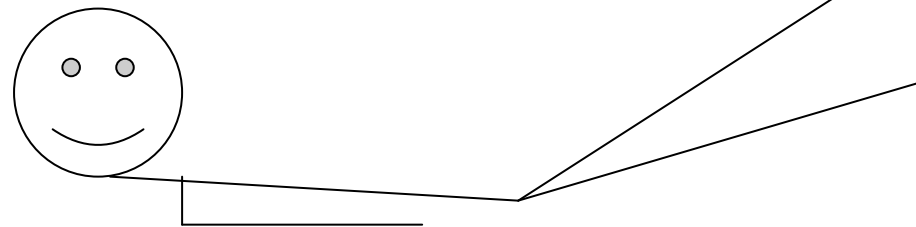
HØJE KNÆLØFT

(Knæene skal løftes til over vandret og det skal gøres hurtigt)

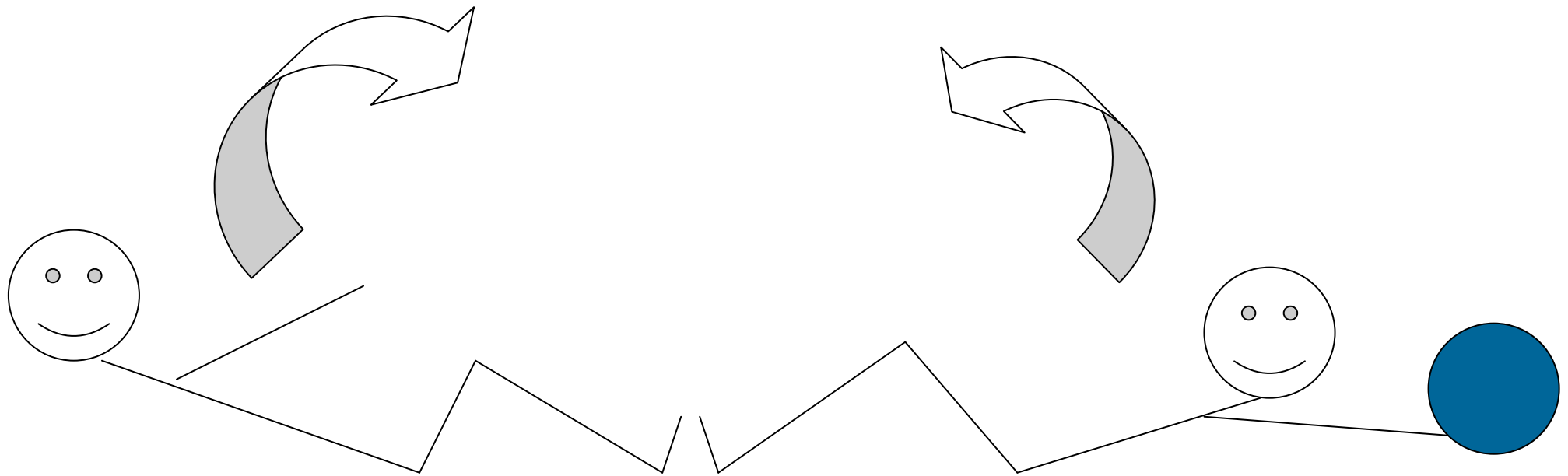


LIG PÅ RYG OG LAV CIRKLER MED BENENE

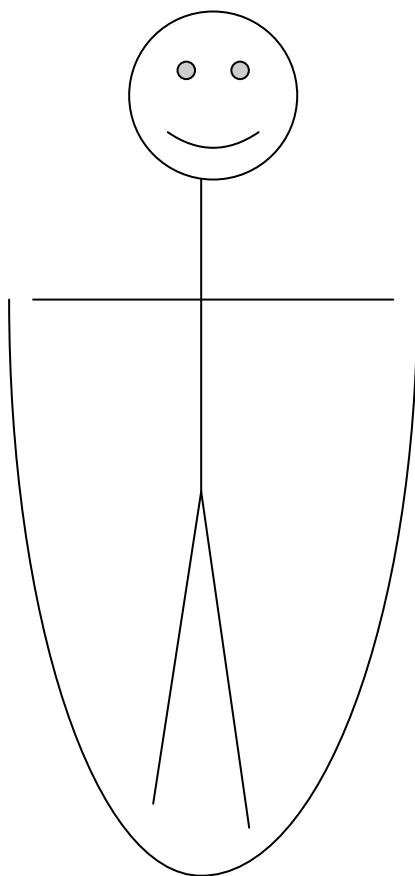
(Benene skal kun lige løftes over jorden)



MAVEBØJNINGER MED BOLD



SJIPPETOV

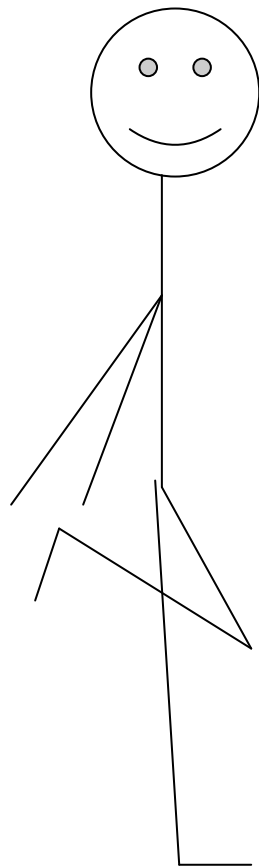


TRILLEBØR MED MAKKER

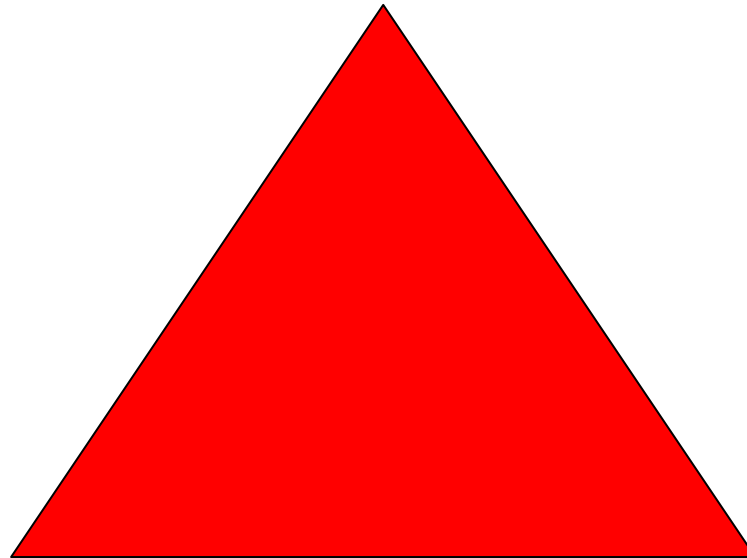
(Den der går skal holde fast over knæene på "trillebøren", så dennes ryg ikke svajer)



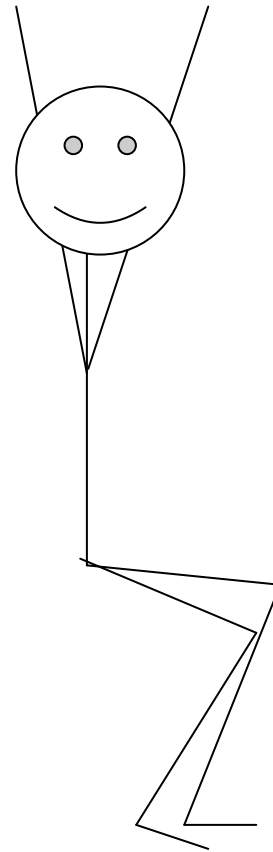
SPARK BAGI



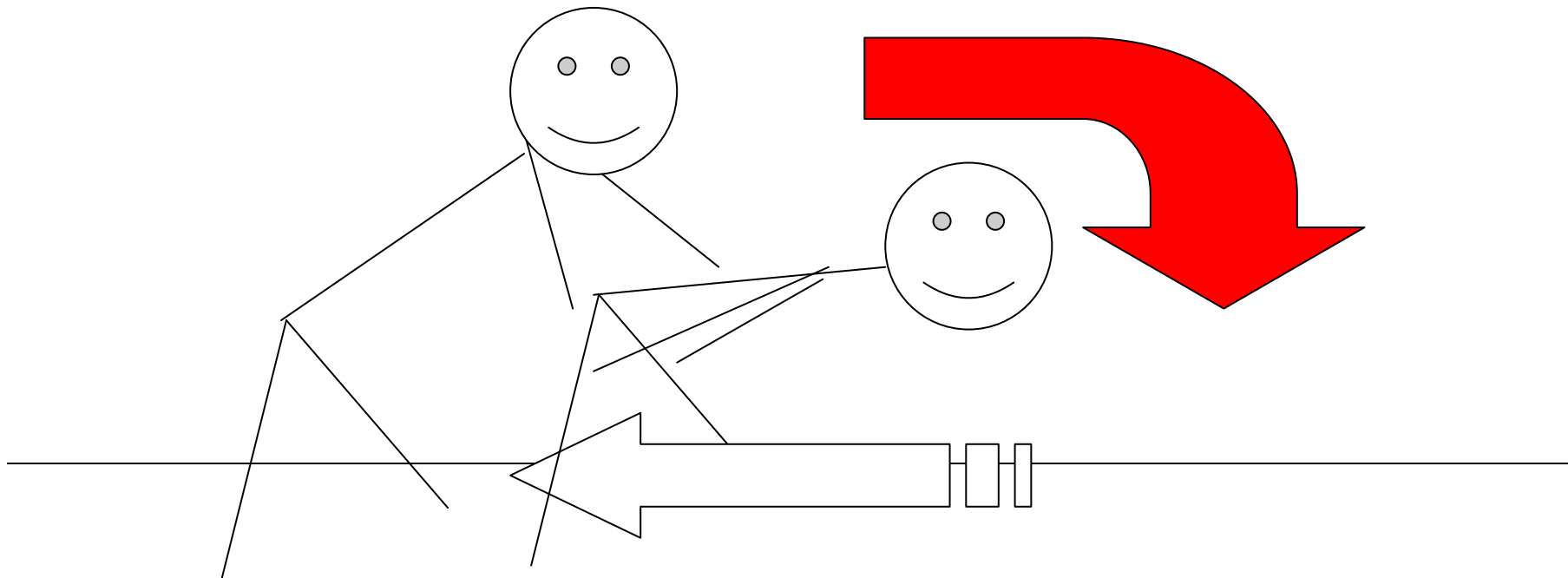
HOPPE I TREKANTER



GÅ I HUG OG OP

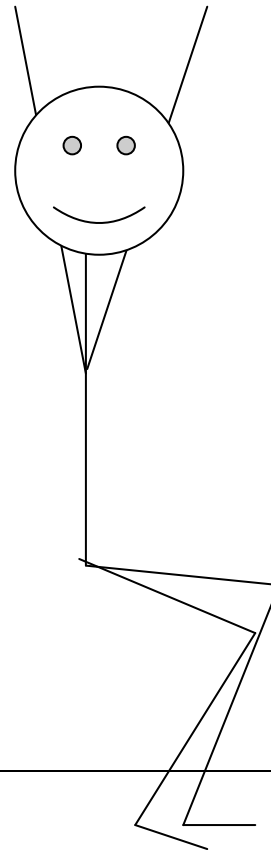


HOPPE BUK OVER MAKKER OG IMELLEM BENENE OG SKIFT



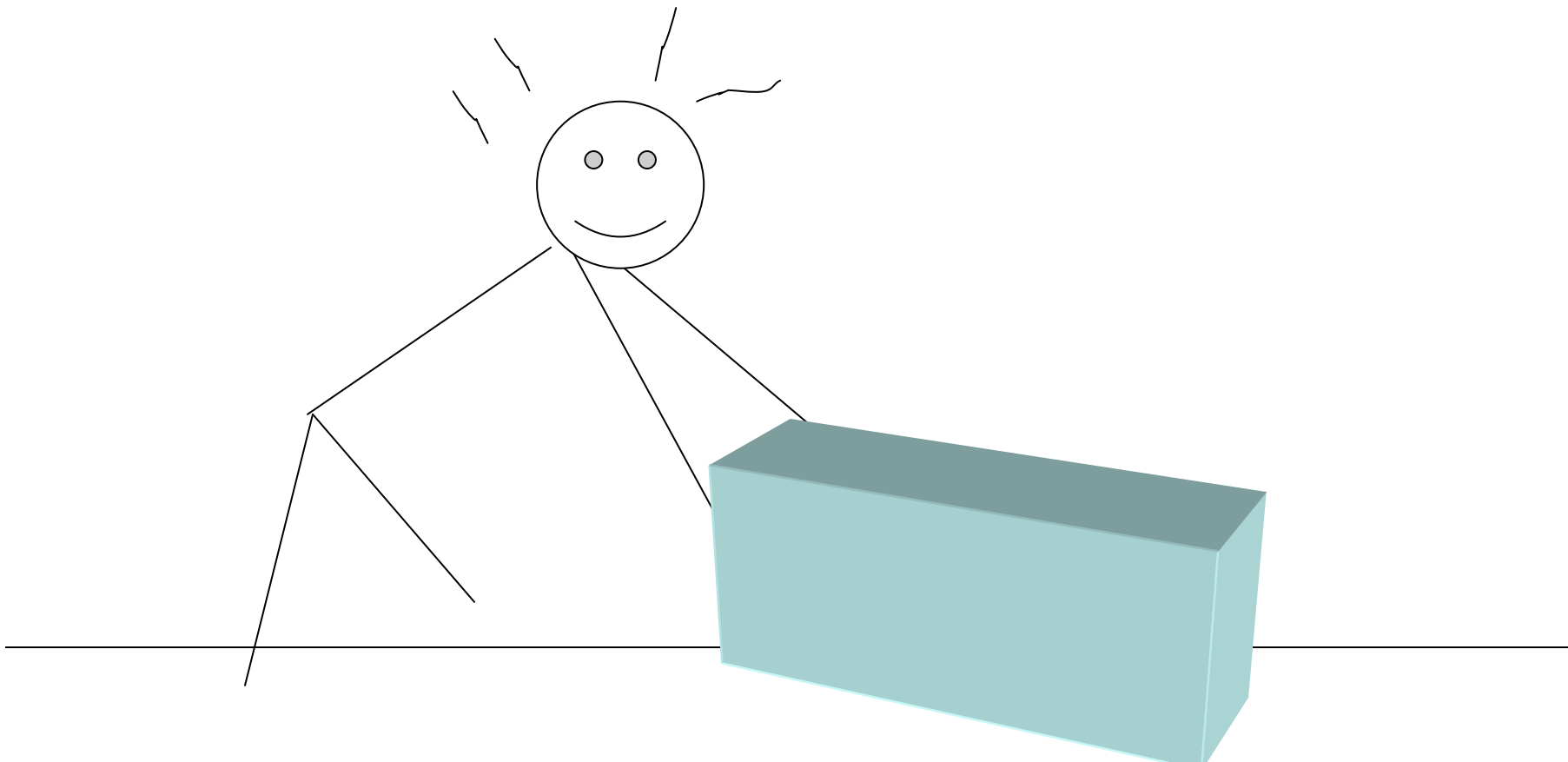
GÅ I HUG

(Stå stille i denne positur. Gøres op ad en væg. Pas på, at knæhaserne ikke kommer under 90 grader, da det ødelægger knæene)



SLÆBE-ØVELSE

(Kan gøres sværere ved at makkeren sætter sig på den genstand der slæbes. Husk at trække med benene og rette ryggen)



HIV DIG OP I BOMMEN

(Huske at presse hagen ind mod brystet for at kunne komme op)

