



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Ildræt og Træning

## ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

## REKVISITTER:

Agilitystige.

## ANTAL:

1 el. flere

## VARIGHED:

Fra 15 minutter

## Agility stige double:

En 8 årig dreng viser, hvordan man kan arbejde footwork på en dobbelt stige.

**Variation:** Stigen kan bruges i flere retninger. Udøveren kan arbejde både sideverts, fremadløbende og baglæns løb. Via arbejdet med stigen kan man udfordrer i retningsskift, balance, rytme og rotationer. Alt sammen i forbindelse med træning af hurtigere skridtfrekvens.

### SÅDAN GØR DU:



#### Et step i hver rude - fremadrettet løb

Der arbejdes på forfoden i det fremadrettede løb. Udøveren arbejder med et højt tyngdepunkt, så han ikke har et siddende løb. Hans arme arbejder hurtigt i samarbejde med fødderne. Hurtige arme medfører hurtige fødder.



#### Kryds ben - træning af hurtige fødder ved retningskift

Udøveren krydser benet ind foran det andet ben og over i "ruden", som ligger i fri i modsatte side af udøveren. På denne måde udfordrer udøveren sin balance. Der skal være fokus på at der arbejdes på forfoden og at låret trækkes indforan kroppen. Når foden lander i den fri "rude", skal den være på forfoden.



#### Sidestep - der trænes hurtige fødder sideverts

Fødderne trækkes sideverts uden at de bliver slået sammen. Opgaven er, at der arbejdes med et lavt tyngdepunkt og armene bruges som vægte til at opretholde en god balance.



#### Hop med 1/2 rotation

Udøveren arbejder med hop på tærerne inde i stigen. Fokus er på samarbejdet mellem overkrop og ben/fødder. En god rytme fordrer et godt flow.



### Balancekryds

Det ene ben krydser ind bagved det fremad førende ben, mens der hoppes over i den frie side af stien. Der arbejdes på forfoden, mens udøveren udfordres på balancen.



### Side Hop

Der hoppes ind i stigen med sidehop. Der trænes sidehop med retningsændring efter 2 sidehop. Retningsændringen medfører et step frem i stigen. Fokus er på samarbejde mellem overkrop og ben/fødder. De skal sammen opnå et flow/rytme mens der arbejdes på tæerne.



### Hop - Kryds - Hop - Kryds

Udøveren hopper frem med det ben som er tættest på stigen vertikale midte. Efter landing, trækkes det ben, som er længst væk foran kroppen og videre over i den frie "rude". Herefter startes bevægelsen forfra - efter samme mønstre.

