



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Gymnastikringe, multitræner stav, gummibase til agility og kegle.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

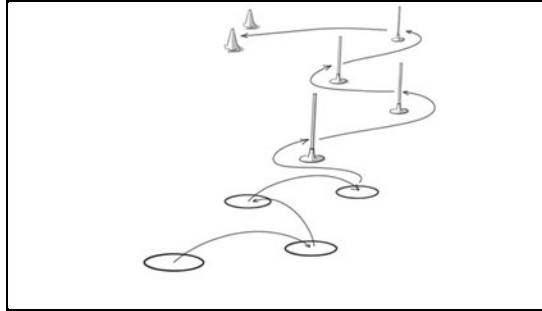
Fra 10 minutter

ATI - Balance - acceleration - retningsskift:

Spilleren hinker skiftevis på højre og venstre fod gennem ringene. Ved fjerde ring skal spilleren holde balancen indtil der kommer et signal fra træneren. Efter signal sprinter spilleren mellem multitræner staverne. Når spilleren har passeret kegleporten er øvelsen slut. Spilleren konkurrerer mod en holdkammerat på en tilsvarende bane.

Variation: Ved sidste ring inden sprint, kan spilleren lukke øjnene inden sprint. Øvelsen udbygges yderligere ved, at spillerne snurre $\frac{3}{4}$ rundt om egen vertikale akse inden løb væk fra multitræner stav.

SÅDAN GØR DU:



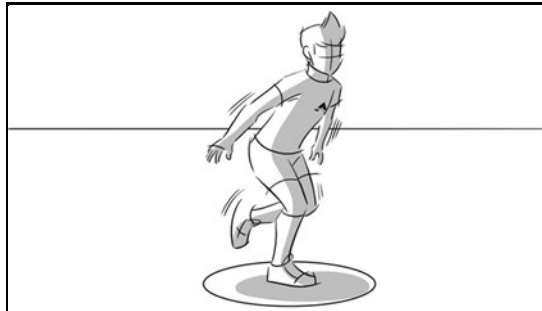
Banen

Banen består af 4 gymnastikringe, 4 multitræner stave + tilhørende gummibaser og 2 kegler. Opstil evt. to identiske baner til konkurrence mellem spillerne.



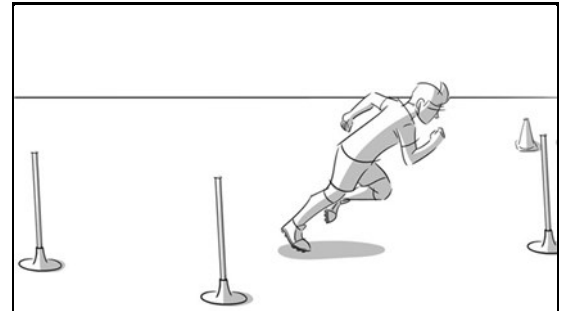
Ved ringene

Spilleren hinker skiftevis på højre og venstre fod gennem ringene.



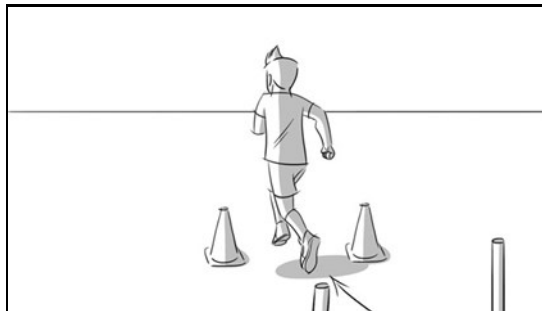
4. ring

Ved fjerde ring skal spilleren holde balancen indtil der kommer et signal fra træneren.



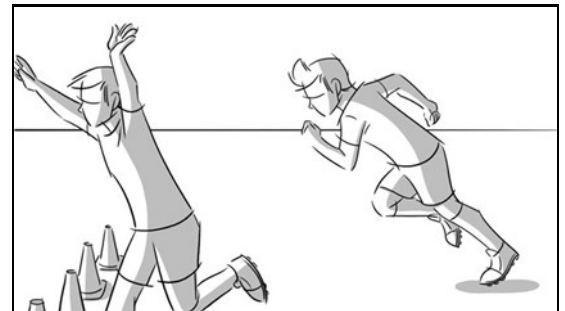
Efter signal

Efter signal sprinter spilleren mellem multitræner staverne.



2 kegler - kegleporten

Når spilleren har passeret kegleporten er øvelsen slut.



Konkurrence

Spilleren konkurrerer mod en holdkammerat på en tilsvarende bane.

