



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Stol/skammel/rib til hver elev.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Ca. 4 minutter

Et ben squat:

Hver elev stiller sig ved en stol/skammel/ribbe og udfører øvelsen.

Eleven stiller sig med højre side til stolen/skammen/ribben, med skulderbredte fodstilling. Eleven tager nu venstre ben frem og går ned i 45 graders stilling, på højre ben, og går derefter op i start position. Eleven tager nu højre ben frem og går ned i 45 graders vinkel på venstre ben. Sådan fortsætter øvelsen indtil eleven har lavet 10 etbens squat med begge ben (eller flere hvis du som underviser ønsker det). Eleven vurderer selv om han/hun skal holde ved stolen/skammen/ribben med den ene hånd, eller om eleven kan gøre det uden støtte fra hånden.

Vis eleverne videoen "Etbens squat" eller fremvis selv øvelsen for eleverne, inden de selv skal udøve øvelsen.

Variation: Lav flere, gentag øvelsen over flere gange, så eleverne kan mærke en progression i forhold til deres kropstyrke og balance.

Formål: At give eleverne et indblik i vigtigheden af at arbejde med kroppens styrke og balance, samt en god øvelse til udarbejdelsen af disse to kropsbasis elementer.

SÅDAN GØR DU:



Fx ribbe

Hver elev stiller sig ved en ribbe, stol, skammel eller noget helt fjerde, de kan holde fast ved.



Stilling

Eleverne stiller sig med skulderbredtes afstand mellem fødderne, og med siden til ribben/stolen.



Squat

Eleven tager nu det ene ben op og frem, så det ikke rammer jorden, og går med det andet ben, ned i en 45 graders squat.



Andet ben

De skifter derefter ben. God træning.

