



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år

**REKVISITTER:**

1 stk. spottrainer.

**ANTAL:**

1 el. flere

**VARIGHED:**

Fra 10 minutter

**Spottrainer - spændstighed og håndstand:**

Øvelsen laves for at lære at kontrollere sin håndstand og spænde i kroppen samtidig. Brug A-Sport spottrainer som et super springbræt til disse øvelser.

**SÅDAN GØR DU:**



**Håndstandstrappe**

Sæt noget hårdt og stabilt fx en trækasse, op foran den spot traineren. Placer hænderne på trækassen og lav et afsæt på spot traineren hvor du hopper til håndstand.



**Op imod loftet**

Numsen skal op imod loftet som det første, og derefter kommer benene.



**Spændt og strakt**

Sørg for at være helt spændt og strakt, og øv dig i ikke at bøje armene. Det er også vigtigt at trykke godt af på spot traineren.