IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år;Fra 12 år

REKVISITTER:

Boksehandsker.

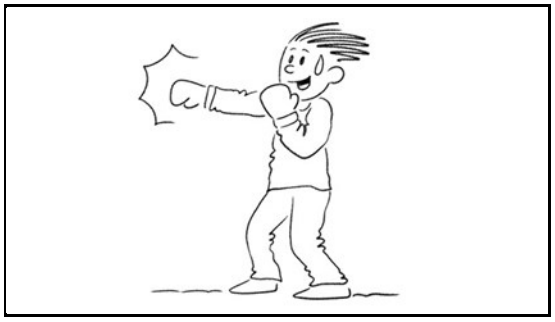
ANTAL:

2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere

Prof:

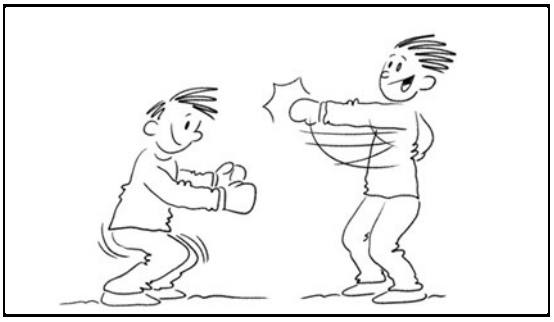
En bokser træner MEGET hårdt og mange gange om ugen. Nu skal du prøve at træne som en professionel bokser…

SÅDAN GØR DU:



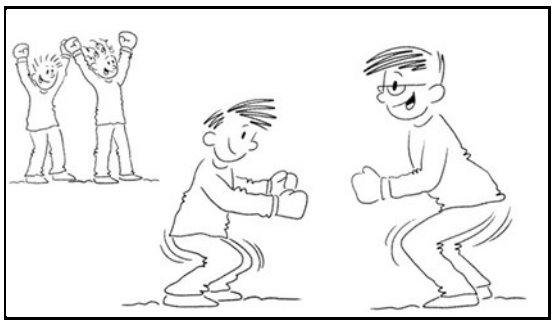
Squat - slå ud

Stå ret op og sæt dig derefter ned i squat (knæene ud til siden og næsten ned i hug). Rejs dig så op igen og slå ud med først højre og så venstre hånd. Gentag 10 gange.



Variation

Samme øvelse, men hvor du udfordrer en makker, og ser hvem der er hurtigst? Klar, parat, start!



Info til den voksne

Ta´ gerne udfordringen op og ta´ en dyst om, hvem der er hurtigst.

DIF
DANISH BOXING ASSOCIATION
WAUWW!
A SPORT
"Prof"

Power

Træn som en professionel

En bokser træner MEGET hårdt og mange gange om ugen.
Nu skal du prøve at træne som en professionel bokser...

Stå ret op og sæt dig derefter ned i squat (knæene ud til siden og næsten ned i hug). Rejs dig så op igen og slå ud med først højre og så venstre hånd. Gentag 10 gange.

Samme øvelse, men hvor du udfordrer en makker, og ser hvem der er hurtigst? Klar, parat, start!

Voksen: Ta´ gerne udfordringen op og ta´ en dyst om, hvem der er hurtigst.

Kids Sport