



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Agilitystige.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 15 minutter

Agility stige single:

Udvikling af hurtige fødder i relation til fodboldrelevante bevægelser med fødderne. Bevægelser med fødder på agilitystige.

SÅDAN GØR DU:



Step

Step bag om støttebenet



Baglæns sidestep

Baglæns sidestep



Sidehop-Sidehop fodskifte

Sidehop-Sidehop fodskifte



Dobbelt step - frem frem og tilbage

Dobbelt step - frem frem og tilbage



Hurtige fødder med vending

Hurtige fødder med vending



Sidestep

Sidestep



Sidestep med rytme
Sidestep med rytme



Hop Hop - let på tå
Hop Hop - let på tå

