



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte.

ANTAL:

1 el. flere

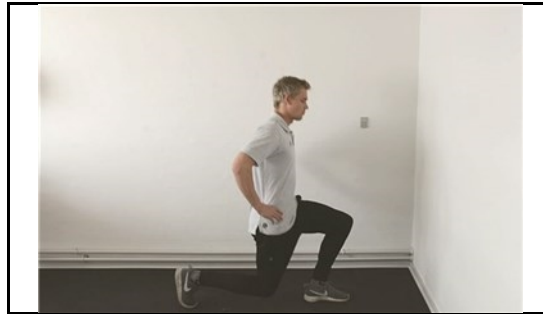
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - 1:

Du/I starter med at finde et område, hvor der er plads (albuerum) til at bevæge både arme og ben eller som sagt plads til fysisk træning. Det kan være en god idé og motiverende at arbejde til pulsgivende musik. Vil du styrketræne, lave udholdende træning eller først og fremmest træne nye bevægelser og dermed træne forbindelserne mellem hjerne og muskler, og samtidig bruge dine led hensigtsmæssigt? Læs da videre... Den største udfordring består i om du kan selv-overskride, om du kan udfordre dig selv og overvinde din svaghed, om den er mental eller fysisk. Måske kan du kun gennemføre, hvis de andre gør det samme og du kan følge en leder? Måske er du mentalt træt eller måske allerede fysisk træt efter 3 gentagelser af samme bevægelse? Øvelserne opfordrer dig til udføre bevægelser, der er gavnlige for din krop. Hvor mange gentagelser afhænger som sagt af dine mål. Det vigtigste er at kunne imitere bevægelserne, så du får mest ud af øvelsen og ikke beskadiger dine led.

SÅDAN GØR DU:



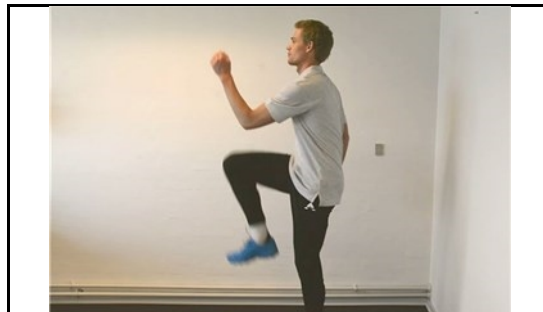
Lounge - udfaldsskridt

Stå oprejst og find et punkt at se på. Gå et skridt fremad i ønsket længde og sænk dig ned til dit knæ nærmer sig eller lige akkurat rører ved jorden. Kom tilbage til startpositionen ved at presse dig op og bagud. Skift ben.



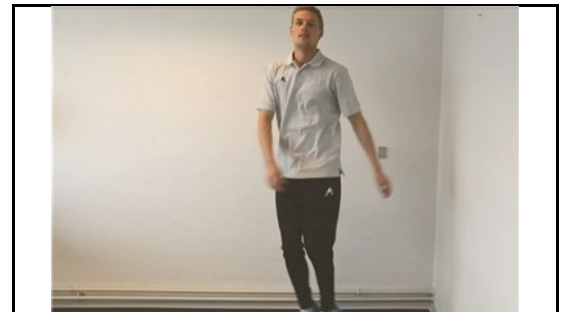
Lounge - med hop og skift

Som step 1 - dog laver du et hop og skifter position.



Krydsbevægelse

Du står oprejst og finder et punkt at se på. Løfter højre arm, som er let bøjet - samtidig løfter du venstre ben op - i ca. 90 grader. Albue og knæ mødes udfor din navle (krydsbevægelse) inden de igen sænkes til startposition. Skift arm og ben.



Twist

Drej overkroppen mod højre og træk/stræk dine arme mod højre. Samtidig drejer du underkroppen mod venstre, så dine knæ og fødder peger mod venstre. I et lille hop twister du kroppen.