



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte.

ANTAL:

1 el. flere

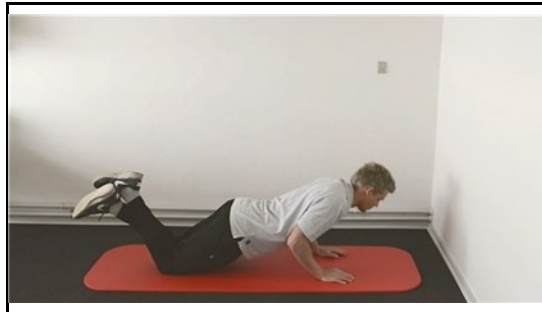
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - 3:

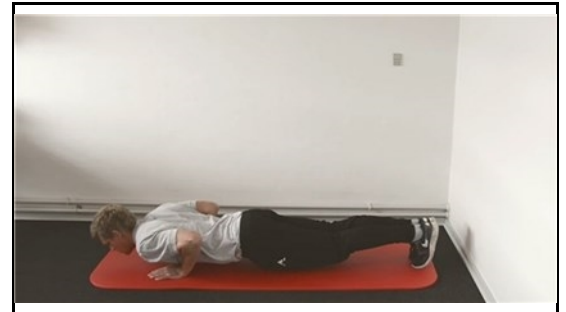
Du/I starter med at finde et område, hvor der er plads (albuerum) til at bevæge både arme og ben eller som sagt plads til fysisk træning. Det kan være en god idé og motiverende at arbejde til pulsgivende musik. Vil du styrketræne, lave udholdende træning eller først og fremmest træne nye bevægelser og 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. Du må ikke sjuske med udførelsen, fordi du vil være hurtig færdig. Men du må netop acceptere, hvad din krop kan og derefter overvinde dig selv og blive stærkere mentalt og fysisk. Kan du gennemføre øvelserne på dine egne betingelser, styrke din egen motivation og komme mentalt styrket ud? I næste omgang er det bare sjovere, hvis man spiller op til eller hjælper hinanden to og to eller flere i samme runde. God træning, lidt selvovertalelse og stor fornøjelse!

SÅDAN GØR DU:



Armbøjning på knæ

Du skal have armene i skulderbredde og flade hænder på gulvet. Stå på knæene og hold ryggen ret mens du spænder mavemusklene. Dette er din startposition. Sænk armene så næsen let kommer ned og rører gulvet. Løft så dig selv op igen til startposition. Det svarer til en armbøjning.



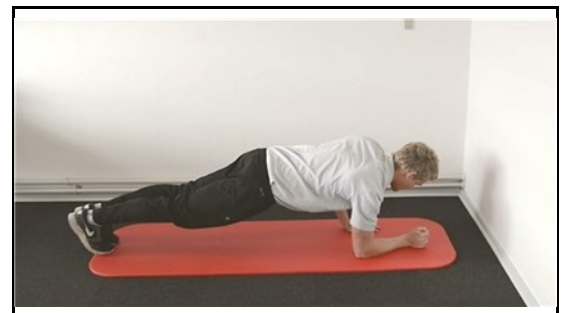
Almindelig armbøjning

Når du laver almindelige armbøjninger, skal du have armene i skulderbredde og flade hænder på gulvet. Stå på tæerne og hold ryggen ret mens du spænder mavemusklene. Dette er din startposition. Sænk armene så kroppen næsten kommer helt ned og rører gulvet. Løft så dig selv op igen til startposition. Det svarer til en armbøjning. Du kan også lave armbøjninger på knæene, som er noget lettere.



Planke

Sæt håndflader og tæer i gulvet. Hold ryggen så lige som muligt, hovedet i lige linje med nakken og spænd i maven. Bøj så i albuerne, og sænk dem helt ned til gulvet. Sørg for, at du hele tiden er spændt i hele forsiden – dvs. i mavens muskler. Nu står du planke.



Planke - op og ned

Startposition som step 3. I denne øvelse starter du dog med at stå på håndfladerne. Skiftevis med højre og venstre arm, kommer du ned og står på din underarm.