



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Hulahop ringe (min. 2 stk.)
og kegle til agility (min. 6 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

ATI - Hulahop:

Med ganske få agilityprodukter, kan man sammensætte baner, således at spillerne får trænet rotation, balance, at lande på forfoden, acceleration, opbremsning, sidestep og baglæns løb.

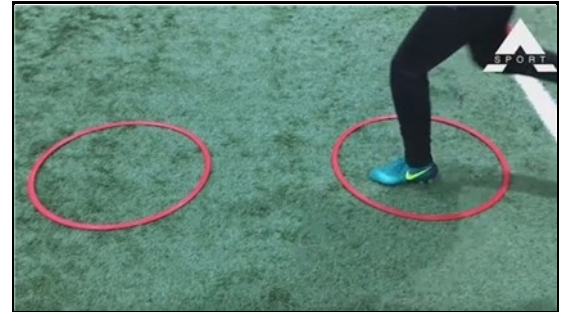
Variation: Banen kan gøres større eller mindre alt efter om det er fysisk eller teknisk betinget øvelse.

SÅDAN GØR DU:



H-Banen

Løb i samme retning som et stort H. Fronten på løberen vender altid samme vej.



Hula hop på tå

Hop hop og sprint



Hop, rotation og finte

Spilleren hopper ind med spredte ben og lander i 2 hulahopringe. Der sættes af lige så hurtigt ud af ringene. Efter landing med samlet ben, springes ind mellem to kegler, hvor der laves en rotation. Efter end rotation, dribles med bold mod kegle, hvorefter denne fintes. Efter fintes skydes der mod mål