



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Balancekugle.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

Kim Nedergaard - Balance:

Hoppeøvelser får din cardio i gang. Dermed kan disse øvelser benyttes som opvarmning. Men samtidig er de også udfordrende for koordination og koncentration.

Variation: Step skiftevis højre/venstre, Step sidelæns, step over med rotation og hop

SÅDAN GØR DU:



Placer balancepuden og en fod

Step nu skiftevis med højre og venstre fod på balancepuden. Koordine så der både er flydende rytme og samtidighed i landingen. Lav fx 50 gentagelser.



Step sidelæns

Stil dig med siden til balancepuden og en fod her på. Step nu over puden og land samtidig med begge fødder så det nu er modstatte fod der står på balancepuden. Find en flydende rytme og lav fx 50 gentagelser.



Step sidelæns og roter med hop

Samme som forrige øvelse men efter landing udføres et hop og rotation på 180 grader. Hermed øges sværhedsgraden i øvelsen væsentligt. Lav fx 30-50 gentagelser.