

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 12 år

**REKVISITTER:**

Kegler.

**ANTAL:**

En gruppe

**VARIGHED:**

Fra 10 minutter

**Stigningsløb:**

Stigningsløb er løb, hvor tempoet øges, oftest over ca. 15-30 sekunder, så du til sidst kommer op, og løber så hurtigt du kan. Skal dine elever træne denne teknik, kan I bruge denne øvelse, og samtidig snakke om pulsfrekvens og arbejde. Den kan også benyttes som en opvarmingsøvelse. I starter med at afmærke det område, der skal løbes fra og til, ca. 60 meter, eller en 7-mands fodboldbane er passende. Sæt kegler op langs banen. Eleverne skal nu løbe fra den ene ende af banen, til den anden. Hver gang eleverne løber forbi en kegle, skal de øge tempoet. Lad eleverne løbe 4-5 gange, og skift så antallet af kegler på banen.

**Variation:** Der kan løbes over længere strækninger. Keglerne kan placeres forskellige steder på banen.

**Formål:** At træne stigningsløb teknikken.

**SÅDAN GØR DU:****Lav banen**

Først afmærker I den strækning, eleverne skal løbe fra og til - ca. 60 meter eller en 7-mands fodboldbane.

**Sæt kegler op**

Sæt kegler op langs banen.

**Løbet**

Eleverne starter i den ene ende af banen og løber op i den anden. Hver gang de løber forbi en kegle, skal de øge tempoet.

**Antallet af kegler**

Når eleverne har løbet 4-5 gange, kan I ændre antallet og placeringerne af keglerne. Banen bliver nu en ny udfordring. God fornøjelse!

