

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 12 år

**REKVISITTER:**

Musikanlæg.

**ANTAL:**

En gruppe

**VARIGHED:**

Ca. 10 minutter

**Introduktion til cirkeltræning:**

I cirkeltræning kombineres styrke og konditions øvelser. Her trænes med egen kropsvægt og ikke øvrige vægte, gennem 8 grundøvelser (se vedlagt oversigt).

1. Sit ups (Mavebøjninger)
2. Push ups (Armbøjninger)
3. Squat
4. Side crunches (Skrå mavebøjninger)
5. Dips
6. Burpees
7. Leg raise
8. Back extension

Cirkeltræning kan både bruges som træningssession, eller som en del af opvarmningen. Eleverne skal lave 3 runder med 10 gentagelser af hver øvelse. Benyt gerne musik til, da musikken kan virke stemningsættende, og kan hjælpe dig med at huske, hvad det er du skal lave. I kan enten lave alle øvelserne samtidig, eller lave stationer, og lade nogle elever starte ved hver station.

**Variation:** Øvelsen kan gøres svære ved at hæve antal gentagelser, eller ændre lidt af øvelserne, f.eks. lave squat på ujævnt underlag så balancen også skal stabiliseres. Øvelserne kan også laves på tid. 40 sekunders arbejde, 20 sekunders pause.

**Formål:** Forbedring af både kondition og styrke.

**SÅDAN GØR DU:****Sit ups**

Mavebøjninger træner hovedsageligt de lige mavemuskler. Start liggende med hænderne ved siden af hovedet, fødderne plantet fladt på jorden og med bukkede ben. Bøj overkroppen op og hold spændingen i toppen af bevægelsen. Sænk dig kontrolleret, mens du opretholder spændingen, uden af ribbenene "stikker ud" Variation - heel-ups: Heel-ups, minder meget om en almindelig mavebøjning. Øvelsen er kendetegnet ved, at spændingen holdes gennem hele udførelsen, så træner man tilmed de skrå mavemuskler. I stedet for at have armene ved hovedet, strækkes de lige frem og løftes skiftevis op til hælene, ved at bukke ind i maven.

**Push ups**

Armbøjninger er en klassisk øvelse, som hovedsageligt træner bryst og triceps. Placer hænderne i ca. en skulderbredde og med hænderne let udad-roteret. Spænd i mave og baller, så ryggen holdes ret - forestil dig at et kosteskaf skal kunne flygte din bagside. Sænk dig kontrolleret indtil ansigt og overkrop er tæt på jorden, hvorefter du presser dig op til udgangspositionen. Pas på du ikke kommer til at hænge i ryg og skuldrer. Variation: Brede armbøjninger træner hovedsageligt bryst, mens den smallere variation vil ramme bagsiden af overarmsmuskulaturen mere.

## Step 3

**Squat**

Stå oprejst med benene i skulderbreddes afstand. Gå ned i knæ, mens du skyder bagdelen tilbage og løfter armene strakt skråt opad for at holde balancen. Overlærene skal være parallelle med gulvet, mens du sænker bagdelen ned mod gulvet. Gå langsomt op og ned - uden at miste balancen. Øvelsen skal mærkes i overlåret og i bagdelen.

## Step 4

**Side crunches**

Mavebøjninger med twist minder meget om almindelige mavebøjninger, bortset fra at disse også rammer de skrå mavemuskler på siden. Udgangspositionen, er den samme som ved normale mavebøjninger: Hænderne ved siden af hovedet, fødderne på jorden og knæene bøjede. Spænd op i coren, mens du hæver dig op mod dine knæ. Halvvejs i bevægelsen drejer du overkroppen, så din albue kommer i kontakt med det modsatte knæ. Sænk dig herefter kontrolleret og skift side efter hver gentagelse.

## Step 5

**Dips**

I denne form for dips, trænes hovedsageligt triceps, men også brystmuskulatur. Placer hænderne i en skulderbredde på en boks/bænk/stol, med hænderne rettet fremad. Spænd op i coren og sænk dig så langt ned som muligt, ved at bøje i albueleddene og bukke ind i hoften. I bunden presser du dig op i fuldt udstrakte arme, mens du puster ud.

## Step 6

**Burpees**

Burpees er reaktionøvelser, som både er en styrke og konditions øvelse. Start i stående stilling, hop op med hænderne oppe over hovedet. Når du lander, skal du så vidt muligt i en bevægelse ned i en armbøjning. Lav en armbøjning, hop ind så fødderne nærmer sig hænderne, hop derefter eksplosivt op mod loftet igen, og start derefter forfra.



## Step 7

### Leg raise

Benløft er en velkendt øvelse, som træner maveregionen. Læg dig fladt på en måtte, hvor hele ryggen er i kontakt med underlaget. Løft benene 10 cm. over jorden og spænd i coren, så ribbenene ikke "stikker ud". Øvelsen er af den statiske type, hvorfor varigheden er tidsbestemt af tid, og ikke antal gentagelser. Variation - Saksen: Udførelsen for saksen minder om ben-løftet. Her krydser du skiftevis dine fødder i luften, mens spændingen opretholdes. Bevægelsen i benene stiller højere krav til stabilitet og styrke i maveregionen.



## Step 8

### Back extension

Denne øvelse rammer hovedsageligt den nedre ryg- og ballemuskulatur. Du starter med at lægge dig på maven. Placer armene foran kroppen, hvorefter du løfter dine ben så højt som muligt. Forsøg at hold spændingen i toppen af bevægelsen, så du ikke sænker dig øjeblikkeligt efter at have nået toppunktet. Sænk dig herefter kontrolleret mens du puster ud. Variation - supermand: Stræk armene foran dig, i forlængelse af kroppen. I denne variant løfter du både overkrop og ben, hvilket betyder at skuldre og den øvre del af ryggen også trænes.

