Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Kegler, markeringsbrikker, overtræksveste eller mærkebånd.

ANTAL:

4 el. flere

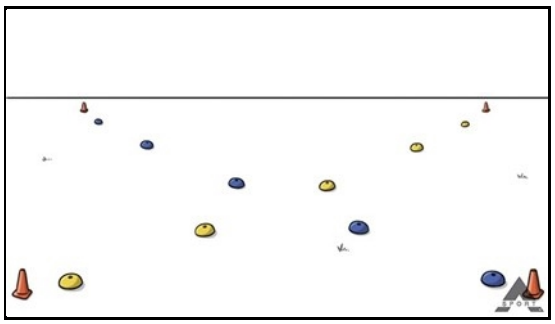
VARIGHED:

Fra 15 minutter

Kænguruland:

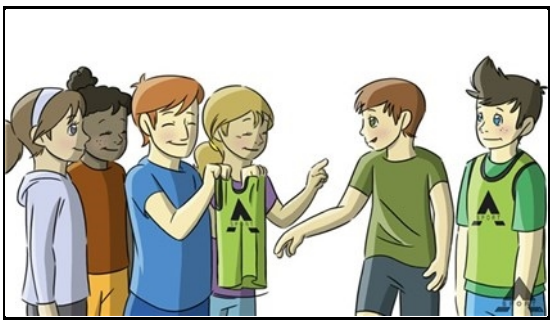
Et afgrænset område inddeles i 4 lande (områder) og 1 - 2 fangere udvælges. ALLE løber frit i hele området, også fangerne. Hvert land får tildelt et bestemt spring/hop teknik; hinke/hop på højre ben, hink/hop på venstre ben, jump squats, udfaldsskridt med hop. Når atleten fanges i et land, udføres landets tildelte spring/hop - indtil én af de atleter, der ikke er taget, stiller sig foran den hoppende og sammen udfører de 5 gentagelser samtidig. Herved er man befriet og kan løbe videre. Justeringer i aktiviteten kan fx være; skift fangere med jævne mellemrum, ændre antal fangere og variere springene/hoppene.
Variation: Aktiviteten kan også udføres med fokus på styrke-træning, dvs. områderne får tildelt styrkeøvelser i stedet for - her er 4 eksempler: 10 mavebøjninger, 10 armbøjninger, 10 rygbøjninger og 5 sprællemænd. Når atleten fanges i et af landene udføres landets tildelte styrkeøvelser - dog udfører atleten antallet af gentagelser alene. Herefter er man befriet og kan nu indgå i aktiviteten igen.

SÅDAN GØR DU:



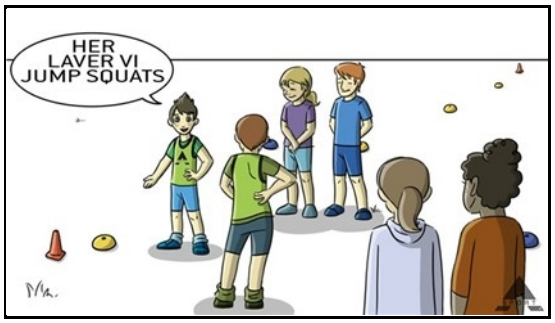
Område

Et afgrænset område inddeles i 4 lande.



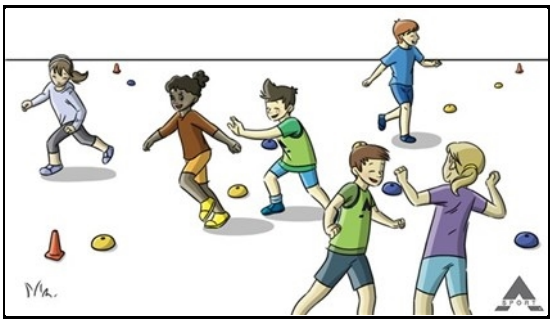
Fangere

I vælger 1 - 2 fangere.



Løbe-rum

Hvert land får tildelt en bestemt spring/hop teknik. Det kan også være øvelser til fysisk træning/styrketræning.

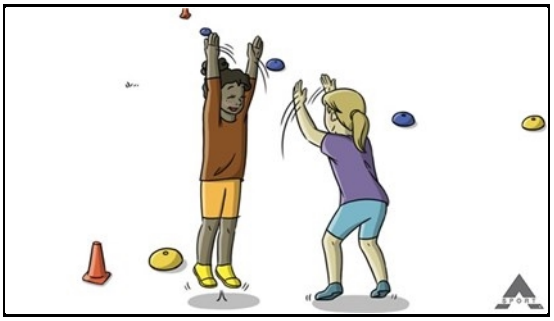


Hvert land...

ALLE løber frit i hele området, også fangerne.

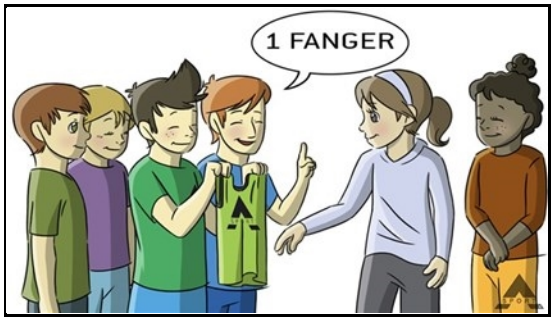
Bliver fanget

Når atleten bliver fanget i et land, udføres landets tildelte spring/hop teknik.



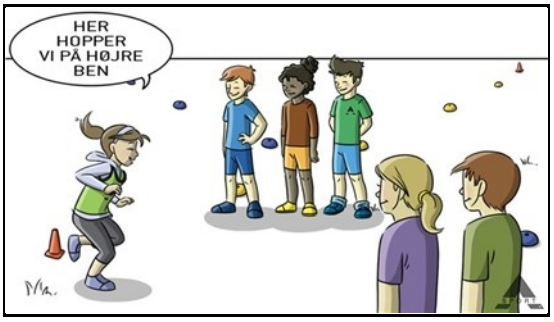
Bliver befriet

Den fangede atlet, bliver først befriet når én af de andre atleter, der ikke er taget, stiller sig foran den hoppende og sammen udfører de 5 gentagelser samtidig.



Skift fangere

Skift fangere med jævne mellemrum og evt. ændre antal af fangere.



Variere øvelser

Variere springene/hoppene og husk at i denne omgang er fokus på springudholdenhed.