



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Vippebræt (1 stk. pr. person).

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

Kim Nedergaard - Vippebræt:

Øvelser på et balancebræt er stabiliserende for dine ankelled og knæled. Samtidig er det udfordrende for balancen og udvikler generelt din koncentration. To balancebræt placeres overfor hinanden med 30-40 cm afstand imellem. Herefter placerer 2 personer sig på hvert sit bræt og finder balancen. Nu gælder det så om at skubbe sin modstander af brættet ved at skubbe på dennes hænder som er fremstrakte.

Variation: Øvelsen kan laves med kun 1 hånd fremstrakt. Eller på et ben og med en hånd fremme.

SÅDAN GØR DU:



Placer balancebræt

Placer to balancebræt overfor hinanden med 30-40 cm mellemrum.



To personer gør sig klar

To personer stiller sig overfor hinanden og går lidt ned i knæene.



Klar til at skubbe

Begge hænder strækkes frem foran kroppen. Klar til at skubbe. Skub kun på modstanders hænder.



Skub, få point og vind legen

Der skubbes kun på modstander hænder. Point til den der skubber den anden af brættet. Bare ét ben er i gulvet får modstander point. Myster man selv balancen og falder af brættet får modstander også point. Spil til mellem 5-10 point og skift modstander eller hold pause. Øvelsen kan gentages alle de gange man vil.