



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Agilitystige - Footgrid.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 15 minutter

Agility stige Footgrid:

Her viser en professionel håndboldspiller hvordan der kan arbejdes med koordination, hurtighed og styrke på en agility stige. Dette vises i en hal men stigen er også yderst velegnet til brug udendørs. Du kan også selv finde på dine øvelser, men det er vigtigt at du altid udfordre dig selv.

Variation: Øvelsen varierer naturligt da træneren/udøveren kan lave sine egne måder at komme gennem stigen på. Man kan desuden lave øvelsen i par, ved at den ene viser en øvelse og den anden så skal kopiere den (for at fremme koordinationen). Man kan også lade udøverne "jagte" hinanden, så de laver øvelsen gennem stigen og løber tilbage til start efter hinanden, indtil den ene er blevet indhentet (for at fremme hurtighed).

SÅDAN GØR DU:



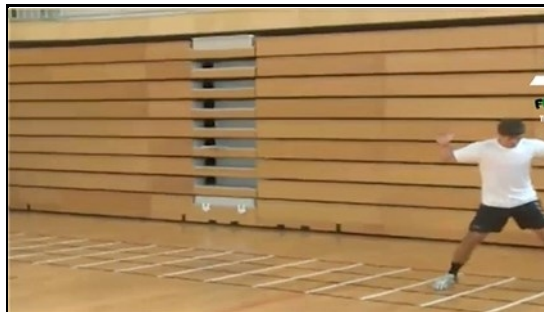
Hurtige fodskift

Høje knæløft med skiftevis en fod i hver rude mens der løbes fremad. Et ben i hver udvendig rude og løb hurtigt frem. Øvelserne foretages på tæerne. De hurtige fodskift kan også laves mens man skiftevis krydser fødderne i løb.



Koordinationsøvelser

Skiftevis fødderne i hver deres rude med $\frac{1}{2}$ kropsrotation. 5 skridt frem og 2 tilbage - foretages med hurtige fodskift og i løb. Fødderne skiftevis i den yderste rude og mødes på midten - brug hele stigen bredde



Fodarbejde til forsvarsøvelser

Brug hele stigen bredde og sæt fødderne skiftevis i hver deres rude mens der løbes diagonalt.



Styrketræning

Sprællemænd med spredte ben i de 2 yderste ruder og samlede ben i den midterste rude - samtidig hoppes der fremad. Kan også laves som en halv sprællemænd, hvor skiftevis højre eller venstre ben løftes ved mødet på midten. Hurtige

