



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Agilitystige triple.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Agility stige triple:

En U11 dreng foreviser øvelser - U9 drengene viser som gruppe - og U9,U10 og U11 drenge og piger som stationstræning, hvordan agilitystigen virker.

Variation: Stigen kan bruges i flere retninger. Udøveren kan arbejde både sideverts, fremadløbende og baglæns løb. Via arbejdet med stigen kan man udfordre i retningsskift, balance, rytme og rotationer. Alt sammen i forbindelse med træning af hurtigere skridtfrekvens.

SÅDAN GØR DU:



Step med vending

Udøveren laver sidestep uden at slå fødderne sammen. Når han kommer ud af stigen vender han en halv omgang og løber ind i stigen igen. I den ene side vender han imod stignens "løberetning" og i modsatte side vender han væk fra stignens "løberetning".



Hinke-hinke-hop

Udøveren hinker med den fod, som er tættest på stignens midte. Når han hopper forbi "midterruden" skifter han fod og lander med modsatte fod i yderste "rude". Herefter foretager han et hop fremad. Bevægelsesserien gentages - nu med ny fodserie til modsatte side.



Sprællemænd på stige

Udøveren laver sprællemænd på stigen. I "midterruden" samler han benene. I "sideruderne" har han plantet fødderne. Når han samler fødderne i midten, foretager han et hop fremad først.



Mange på stigen

Når første spiller kommer forbi 6 rude, starter næste udøver op. Der kan være mange på stigen.



Mange på stigen

Ved kendte øvelser kan man have mange omkring stigen - Og der kan være tidligere igangsætninger på stigen.

