



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte.

ANTAL:

1 el. flere

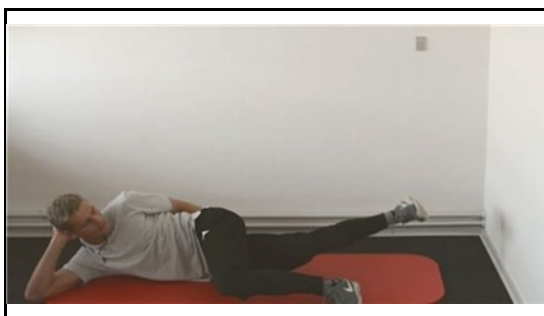
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - 2:

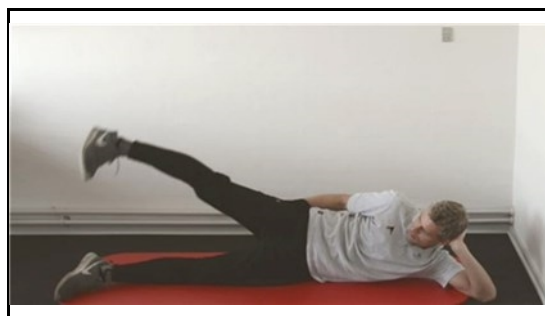
Du/I starter med at finde et område, hvor der er plads (albuerum) til at bevæge både arme og ben eller som sagt plads til fysisk træning. Det kan være en god idé og motiverende at arbejde til pulsgivende musik. Vil du styrketræne, lave udholdende træning eller først og fremmest træne nye bevægelser og dermed træne forbindelserne mellem hjerne og muskler, og samtidig bruge dine led hensigtsmæssigt? Læs da videre. Den største udfordring består i om du kan selv-overskride, om du kan udfordre dig selv og overvinde din svaghed, om den er mental eller fysisk. Måske kan du kun gennemføre, hvis de andre gør det samme og du kan følge en leder? Måske er du mentalt træt eller måske allerede fysisk træt efter 3 gentagelser af samme bevægelse? Øvelserne opfordrer dig til udføre bevægelser, der er gavnlige for din krop. Hvor mange gentagelser afhænger som sagt af dine mål. Det vigtigste er at kunne imitere bevægelserne, så du får mest ud af øvelsen og ikke beskadiger dine led. Du må ikke sjuske med udførelsen, fordi du vil være hurtig færdig. Men du må netop acceptere, hvad din krop kan og derefter overvinde dig selv og blive stærkere mentalt og fysisk. Kan du gennemføre øvelserne på dine egne betingelser, styrke din egen motivation og komme mentalt styrket ud? I næste omgang er det bare sjovere, hvis man spiller op til eller hjælper hinanden to og to eller flere i samme runde. God træning, lidt selvovertalelse og stor fornøjelse!

SÅDAN GØR DU:



Liggende benløft - inderside

Du lægger dig på den ene side med den ene fod oven på den anden. Den arm, der er nærmest gulvet, skal bøjes i en 90 graders vinkel, mens underarmen hviler på gulvet, og hånden er placeret ved øret og støtter hovedet. Den anden arm skal føres over mellemgulvet, mens albuen er bøjet 90 grader, og håndfladen er solidt plantet på gulvet. Spænd korsettet, og løft det nederste ben på mod loftet, samtidig med at du holder hoften stabil. Hold, og sænk derefter benet ned igen.



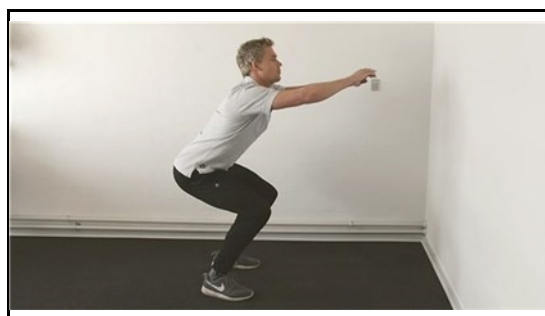
Liggende benløft - ydreside

Du lægger dig på den ene side med den ene fod oven på den anden. Den arm, der er nærmest gulvet, skal bøjes i en 90 graders vinkel, mens underarmen hviler på gulvet, og hånden er placeret ved øret og støtter hovedet. Den anden arm skal føres over mellemgulvet, mens albuen er bøjet 90 grader, og håndfladen er solidt plantet på gulvet. Spænd korsettet, og løft det øverste ben på mod loftet, samtidig med at du holder hoften stabil. Hold, og sænk derefter benet ned igen.



Sprællemænd

Stå ret op med benene let adskilte, let bøjede knæ og armene ind til side. Med et lille hop spreder du benene, og bringer samtidigt armene over hovedet indtil de næsten mødes. Gå hurtigt tilbage til udgangsstillingen og gentag bevægelsen x antal gange.



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. Overlårerne 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.