



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 6 år

**REKVISITTER:**

One4Gym.

**ANTAL:**

1 el. flere

**VARIGHED:**

Fra 15 minutter

**One4Gym:**

3-i-et skumredskab, som med sin unikke form og træningsegenskaber gavner både gymnaster og instruktører. One4Gym træner gymnasterne i flik-flak, kraftspring og saltospring, uden at instruktøren risikerer skæve og ubehagelige vrid i kroppen. Ved hjælp af korrekt afsæt og den rette hofte- og skulderstilling, kan gymnasten selv gennemføre øvelserne og One4Gym ruller selv tilbage - så den er klar til næste gymnast.

**SÅDAN GØR DU:**



**Flik Flak - 1**

One4Gym virker kun når gymnasten bruger den korrekte teknik: Strakt hofte og skuldrene tilbage.



**Flik Flak - 2**

Mere tryghed for gymnasten = hurtigere indlæring  
Flere gentagelser uden risiko = hurtigere indlæring



**Kraftspring - 1**

One4Gym ruller selv tilbage - så den er klar til næste gymnast.

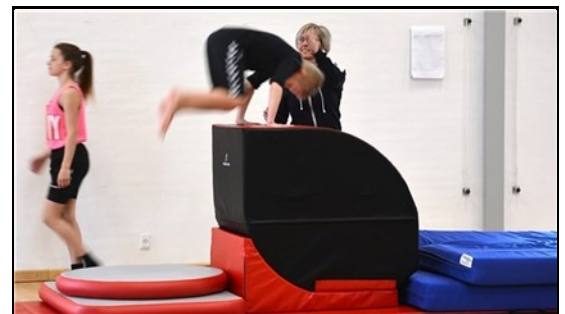


**Kraftspring - 2**

Modtageren undgår skæve og ubehagelige vrid i kroppen.



**Salto - 1**



**Salto - 2**