



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

1 stk. Spottrainer.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

Spottrainer - Spændstighed og rotation:

Lav en hop-vending i luften, uden at miste kontrollen. Brug A-Sport spottrainer som et super springbræt til disse øvelser.

SÅDAN GØR DU:



Hop-vendinger

Stil dig på midten af spot traineren. Når man laver en halv hop-vending, skal man hoppe en halv gang rundt om sig selv 180°.



Obs på armtræk

Det er vigtigt at lave et armtræk (dvs. at trække armene op til ørerne) og at være strakt og spændt i luften. Der gælder det samme, hvis man skal lave en hel hop-vending. Her hopper man bare hele vejen rundt 360°.



Landingen

Når man lander igen, er det vigtigt at lande med bøjede ben, så man undgår knæ-skader.