



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år

**REKVISITTER:**

Balanceskive, moonhopper, balancepude og en måtte.

**ANTAL:**

1 el. flere

**VARIGHED:**

Fra 10 minutter

**Balancetræning:**

Du kan træne balanceøvelser med fx balancebræt, balancepude og moonhopper. Balanceøvelser forbedrer din finmotorik og styrker dine led, så du forebygger skader.

**SÅDAN GØR DU:**



**Balancebrædt begge ben**

Stil dig med begge ben på et balancebrædt, find balancen på brættet i vater. Hold så vidt muligt kroppen i ro.



**Balancebrædt et ben**

Stil dig med et ben på balancebrættet, find balancen på brættet i vater. Hold så vidt muligt kroppen i ro. Gentag med det andet ben.



**Balance med makker**

Du kan udføre balanceøvelser med en makker. Stil jer overfor hinanden og giv hinanden hånd. Stil jer på et ben, og hold balancen, nej for hinanden. Gentag øvelsen med det andet ben.



**Moonhopper**

Stil dig med et ben på hver side af bolden på moonhopperen. Tryk let sammen om bolden, så den sidder i spænd mellem benene. Hop fremad, mens du holder balancen på moonhopperen.



**Balancepude stående**

Stil dig uden sko på balancepuden. Stå først med begge ben og hold så vidt muligt kroppen i ro. Stræk armene ud, så holder du bedre balancen. Gentag derefter øvelsen på et ben, og dernæst det andet. Prøv også at løfte knæet højt op, mens du står på et ben.



**Balancepude siddende**

Sæt dig på balancepuden, stræk armene ud til siden og løft benene fra jorden. Hold så vidt muligt kroppen i ro.



### **Balancepude knæ**

Sæt dig på knæ på balancepuden. Fødderne må ikke røre jorden. Stræk armene over hovedet og lad dem falde langsomt ned langs kroppen. Gentag armbevægelsen nogle gange, mens du holder balancen på puden.

