



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Hula Hop ring, kegle til agility, multitræner stav (6 stk.) og minihække (6 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

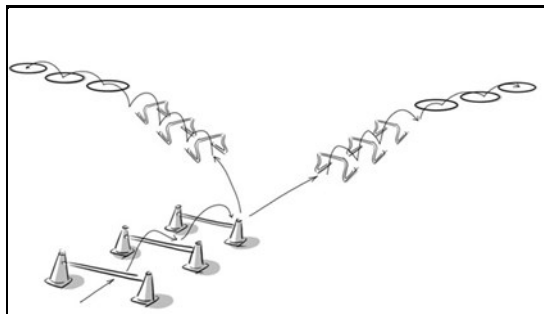
Fra 10 minutter

ATI - Grundbevægelser-kravl-hoppe-hinke:

Udøveren kravler under første port, hopper med samlet afsæt over anden port og springer med 1 bens afsæt over tredje port. Han/hun hinker over de små minihække og hopper gennem ringene. Øvelsen beskrives gennem 4 step. Her styrker udøveren grundbevægelserne kravle, hoppe og hinke.

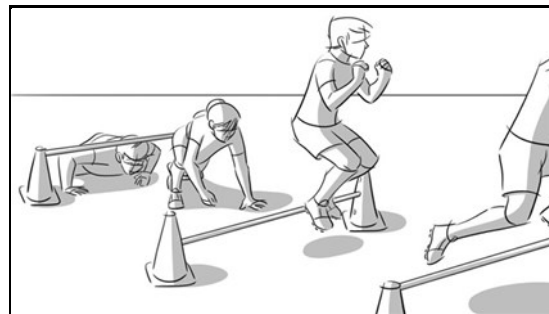
Variation: Multitræner stavene kan hæves/sænkes - der kan tilføjes ekstra porte. I relation til fodbold, kan der indsættes et mål, som der afsluttes på.

SÅDAN GØR DU:



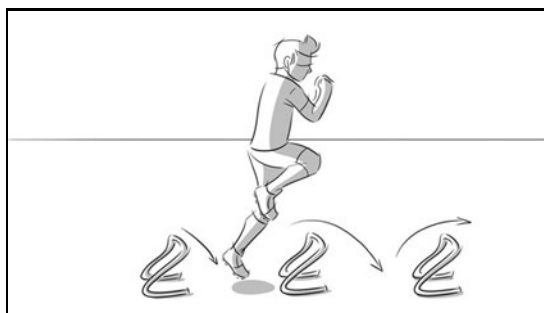
Banen

Banen består af 6 kegler, 3 multitræner stave, 6 minihække og 6 gymnastikringe



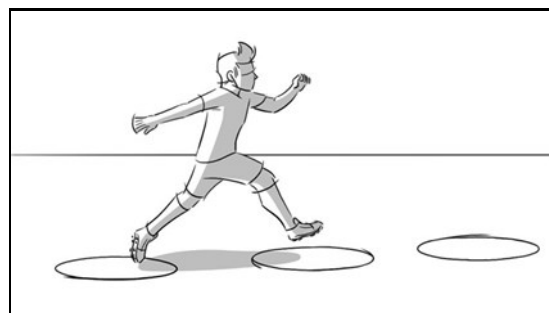
Step 1 - multitræner stave

Udøveren kravler under første port, hopper med samlet afsæt over anden port og springer med et bens afsæt over tredje port.



Step 2 - minihække

Her hinker han/hun over minihækkene.



Step 3 - Gymnastikringe

Ved gymnastikringene hopper udøveren gennem ringene.

