



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

Multitræner stav og gummibase til agility.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

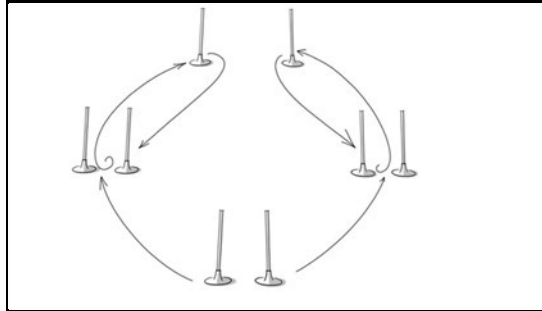
Fra 10 minutter

ATI - Baglæns løb - vending - acceleration - retning:

Spillerne starter øverst oppe ved første port af multitræner stave. De starter med at løbe baglæns med små hurtige skridt. Når spilleren når ned til næste port med de to multitræner stave, vender han/hun rundt og sprinter mod sidste port. Når denne nåes, laver spilleren en retningsændring og der sprintes tilbage mod de to porte. Der dystes imod en makker. Første spiller som er igennem de to porte, er vinder.

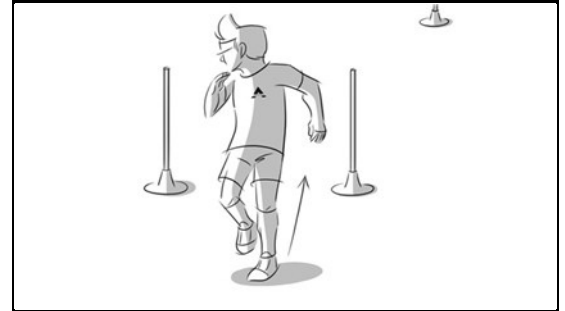
Variation: Øvelsen kan udbygges med at spillerne skal stå med front mod de to porte. På signal fra træneren, snurrer spillerne 1 hel omgang rundt om egen akse, hvorefter konkurrencen starter, som foregående øvelse. Spillerne kan også slutte af med en kolbøtte.

SÅDAN GØR DU:



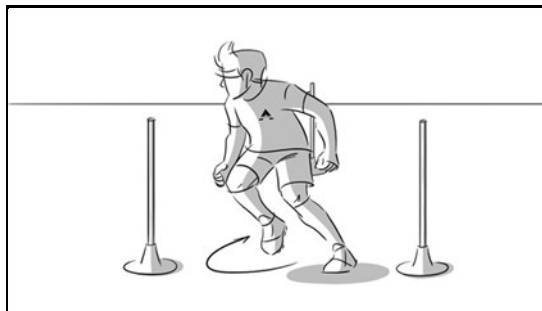
Banen

Banen består af 8 multitræner stave og 8 tilhørende gummibaser.



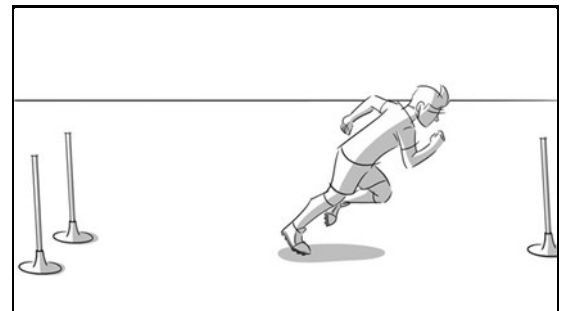
Baglæns løb

Spillerne starter øverst oppe ved første port af multitræner stave. De starter med at løbe baglæns med små hurtige skridt.



2. port

Når spilleren når ned til næste port med de to multitræner stave, vender han/hun rundt..



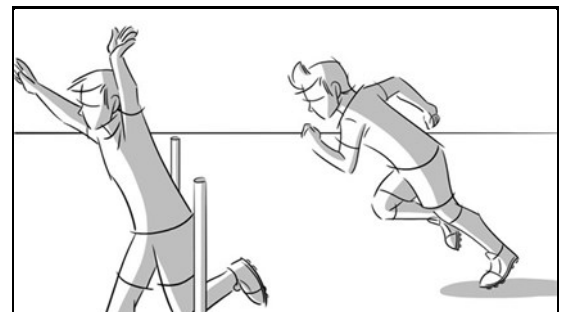
Sprint

Herefter sprinter spilleren mod sidste port.



Sidste port

Når denne nåes, laver spilleren en retningsændring og der sprintes igen tilbage mod de to foregående porte.



Konkurrence /dyst

Der dystes imod en makker. Første spiller som er igennem de to porte, er vinder.

