



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Returhække (5 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Hæk:

Gennem en række øvelser med hæk, kan du styrke din koordination og øge din bevægelighed.

SÅDAN GØR DU:



Sakspring stående

Stil dig tæt ved hækken og lav sakspring over hækken, skiftevis højre og venstre ben.



Sakspring cirkel

Stil dig tæt ved hækken og lav sakspring over hækken, mens du drejer dig rundt, så dine fødder lander skiftevis på begge sider af hækken.



Småhop centrum

Stil fem hække forholdsvis tæt på en række. De skal stå så tæt, at du kan nøjes med et enkelt skridt mellem hver hæk. Bevæg dig hen over hækkene med små hop i lavt tempo. Start med samme ben ved hvert hop.



Småhop venstre/højre

Lad hækkene stå som step 3. Stil dig til venstre for hækkene. I lavt tempo med små hop bevæger du dig frem over hækkene med venstre ben. Højre ben "løber" vedsiden af hækken. Skift side og gør det samme småhop højre.



Hop med kort afstand

Stil fire hække på en række. De skal stå så tæt, at du kan tage tre skridt mellem hver hæk. Bevæg dig hen over hækkene med hop, hvor du skiftevis sætter af med højre og venstre fod.



Hurtige hop med kort afstand

Lad hækkene stå som step 6. Spring over hækkene med kun en skridt mellem hvert spring. Sæt af med samme fod ved hvert spring.



Sakspring række

Stil fem hække på en række. De skal stå så tæt, at du kan nøjes med et enkelt skridt mellem hver hæk. Stil dig ved siden af hækkene med ansigtet mod hækkene og bevæg dig hen over dem i sakspring.



Hop på begge ben

Lad hækkene stå som step 8, evt. kan du fjerne en hæk, så der er fire tilbage. Spring hen over hækkene med små hurtige hop med samlede ben, hvor du både sætter af og lander på begge fødder.



Hækkeløb

Stil fem hække på en række. De skal stå således, at du kan tage fem skridt mellem hækkene. Løb over hækkene med fem skridt mellem hver hæk. Sæt af med den samme fod hver gang. Prøv også om du kan løbe over hækkene med tre skridt mellem hver hæk, også her skal du sætte af med samme fod hver gang.