



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Agility stige.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Hurtige fødder - agility footwork:

Styrk din hurtighed, koordination og styrke ved træning med agility stige. Antal øvelser og gentagelser tilpasses altid din træningsform.

SÅDAN GØR DU:



Footwork - løbe forlæns

Første runde - ét step i hvert trin; anden runde - dobbelt step i hvert trin.



Halv zig-zag

Start på H-ben og hop hele vejen gennem stigen på højre side. Skift ben og side ved anden runde.



Zig-zag

Hop ind fra den ene side - hop ud fra den anden side på ét ben. Hop på ét og samme ben hele vejen igennem stigen. Skift ben ved anden runde.



Hoppe ind/ud på begge ben

Hop ind - hop ud på begge ben i hvert trin.



Hoppe ud/over

Hop ud - hop ind ved at springe over et trin.



Hurtige fødder - sidelæns

Sidestep med begge fødder i hvert trin. Første runde - højre side; anden runde - venstre side.



Sidestep /med et klap

Almindelige sidestep. Sværhedsgraden kan øges ved at klappe på foden på indersiden af stigen.



Baglæns sidestep /med et klap

Baglæns sidestep. Sværhedsgraden kan øges ved at klappe på foden på indersiden af stigen.



"Dans"

Dans - hop - hop - let på tå.