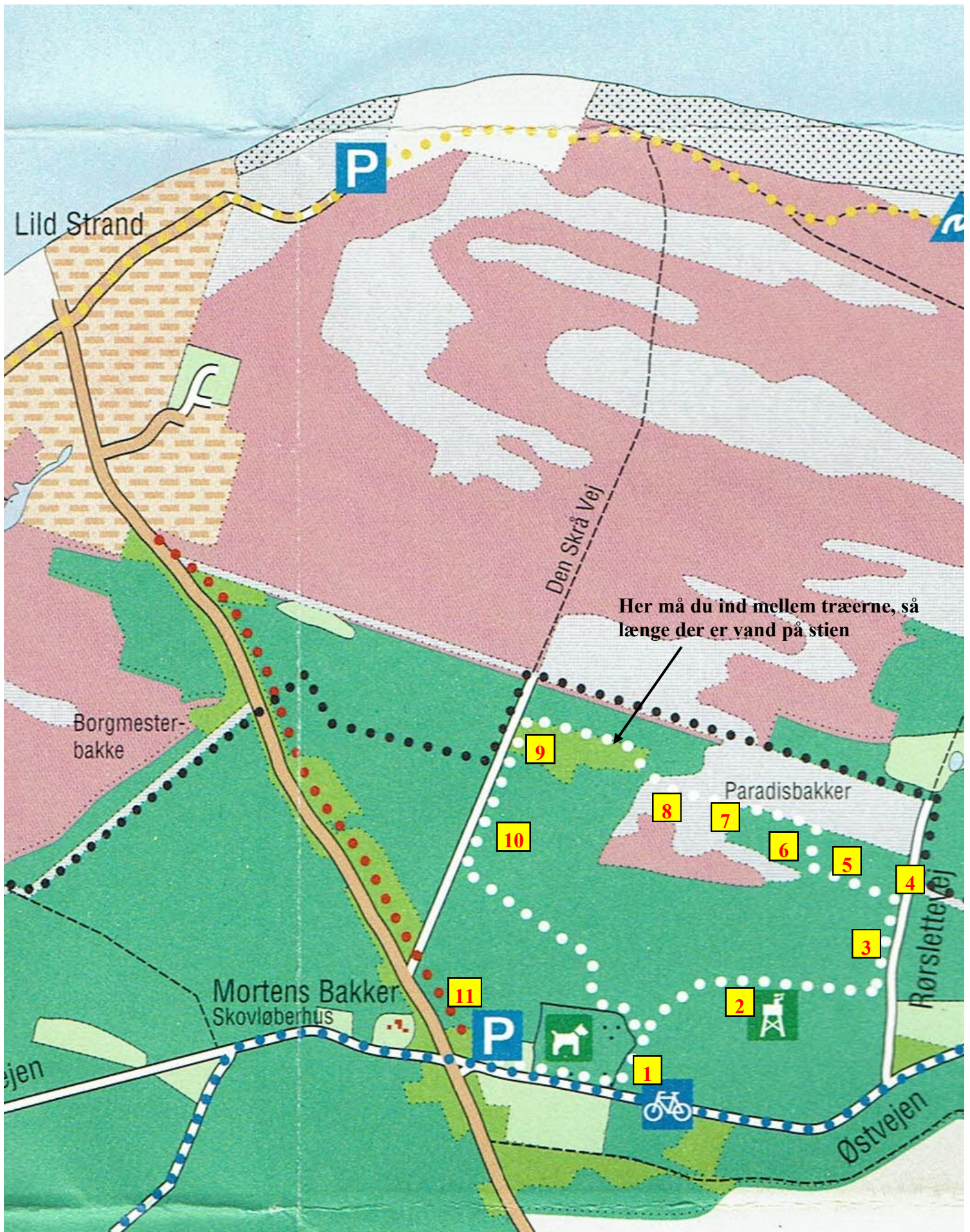


TRÆN OG LEG I NATUREN - Coronatilpasset 20.03.20



TRÆN OG LEG I NATUREN



Gå i slowmotion på sten.
Sværere: Med lukkede øjne
Træner balance og stabilitet i knæ og ankler

Fortsæt ad vejen med de næste øvelser.

Rul ind over foden
Gå med høje knæløftninger.
Gå kapgang.
Gå med hælsark.
Gå i zig, zag—osv.



← Eller: Leg "Ministeriet for gakkede gangarter".

Fortsæt i gang eller løb.

Hvis I er to og ikke bevæger jer lige hurtigt, kan I sagtens følges ad, selvom den ene går og den anden løber. Den hurtigste går/løber bare et stykke bagud, vender om og indhenter den langsommere.

Eller:

De hurtigsten kan holde sig bagved og lave forskellige typer løb og hop. Eks. løbe/gå, bøje ned i knæ, hoppe op; eller løb/gå m. knæløft; løb gå i zig zag etc.

Hvem kommer først
op på højen?



TRÆN OG LEG I NATUREN



Gå sammen 2 og 2 - **kun personer fra egen husstand.**

Lav fine balancer på træstubbe / lav solofigurer (evt. efterabe)



Gå balance-gang på grene eller på træstammer.

Prøv at stå på ét ben på en gren.

Lav figurer.



Plankeøvelser.



Husk at spænde bækkenbunden.

Undgå at svaje i lænden.

TRÆN OG LEG I NATUREN

Ved et vejkryds laves et mærke et stykke nede ad vejen til alle 3/4 sider. Stå i krydset.

Leg sten/saks/papir 2 og 2 - **husk at holde mere afstand end på foto.**

Den, der først når ud til et af mærkerne, vinder.



Brug dine sanser

Orienter dig
- gå så mange skridt, du tør med lukkede øjne.
- gentag

Træd op og ned på en nedlagt træstamme eller en træstub på forskellige måder.

Gå eller hop over stammen/stubben på forskellige måder.

Hver især, som I bedst kan - eller I kan evt. skiftes til at bestemme hvordan.



Kondi/styrke/bevægelighed



2 personer.

Den ene kaster en nemt genkendelig ting bagud ad stien. En anden løber bagud til den, **men lader den ligge**, mens de øvrige fortsætter gående frem ad stien.

Sådan skiftes man til at kaste og hente tingen.

TRÆN OG LEG I NATUREN

Løb 10 skridt frem med "svømle-skridt"
- gå 10 skridt tilbage.



Kondi-leg

8

1 - 2 personer.

Sæt en alarm på f.eks 3 minutter.

Saml så mange træstykker, som muligt i hver sin bunke.

Eller konkurrer med dig selv.



Kondi-leg

Pres ind i træstammen med armen i forskellige højder.

Pres skiftevis med håndryggen og håndfladen mod træet.

Hold ryggen stabil i dens neutrale stilling - spænd bækkenbunden.



Stræk



Styrke



Stå i gangstående stilling.

Drej dig væk fra hånden, indtil du mærker et stræk i brystmusklen.

TRÆN OG LEG I NATUREN

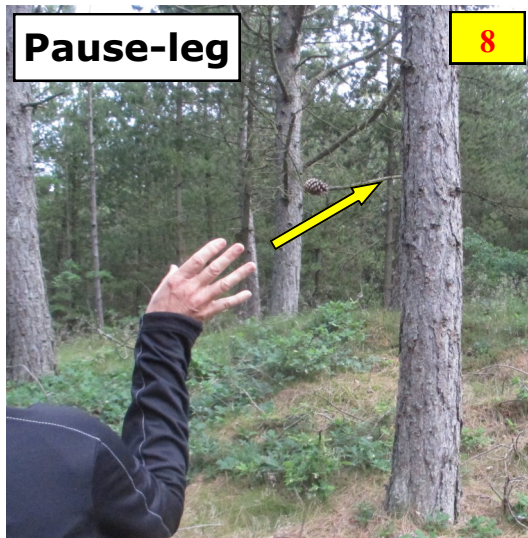


Løb/gå hurtigt hen til et træ.

Gå hen til det næste.

Gentag.

Kondi-leg



Pause-leg



Saml 5 kogler - hvor mange kogler kan du ramme træet med?
Saml hurtigt 5 kogler igen og gentag.



Gå 20 skridt (evt. bagud) løb 20.



Kondi-leg (solo)

TRÆN OG LEG I NATUREN

Gå pulsen ned



Stræk lægmusklerne.
Sørg for bageste fod
peger lige frem.

Stræk lårets forside.
Træk halebenet ind
under dig - som en
flov hund.



Stræk lårets bagside.
Bevar ryggens svaj
(Anders And-rumpe).



Stræk ballen.
Sid på en bænk eller "sid" op ad en træstamme.

Find nogle letgenkendelige sten og sæt
en pind i vejen.
Hvem kaster sin sten nærmest til pinden?

