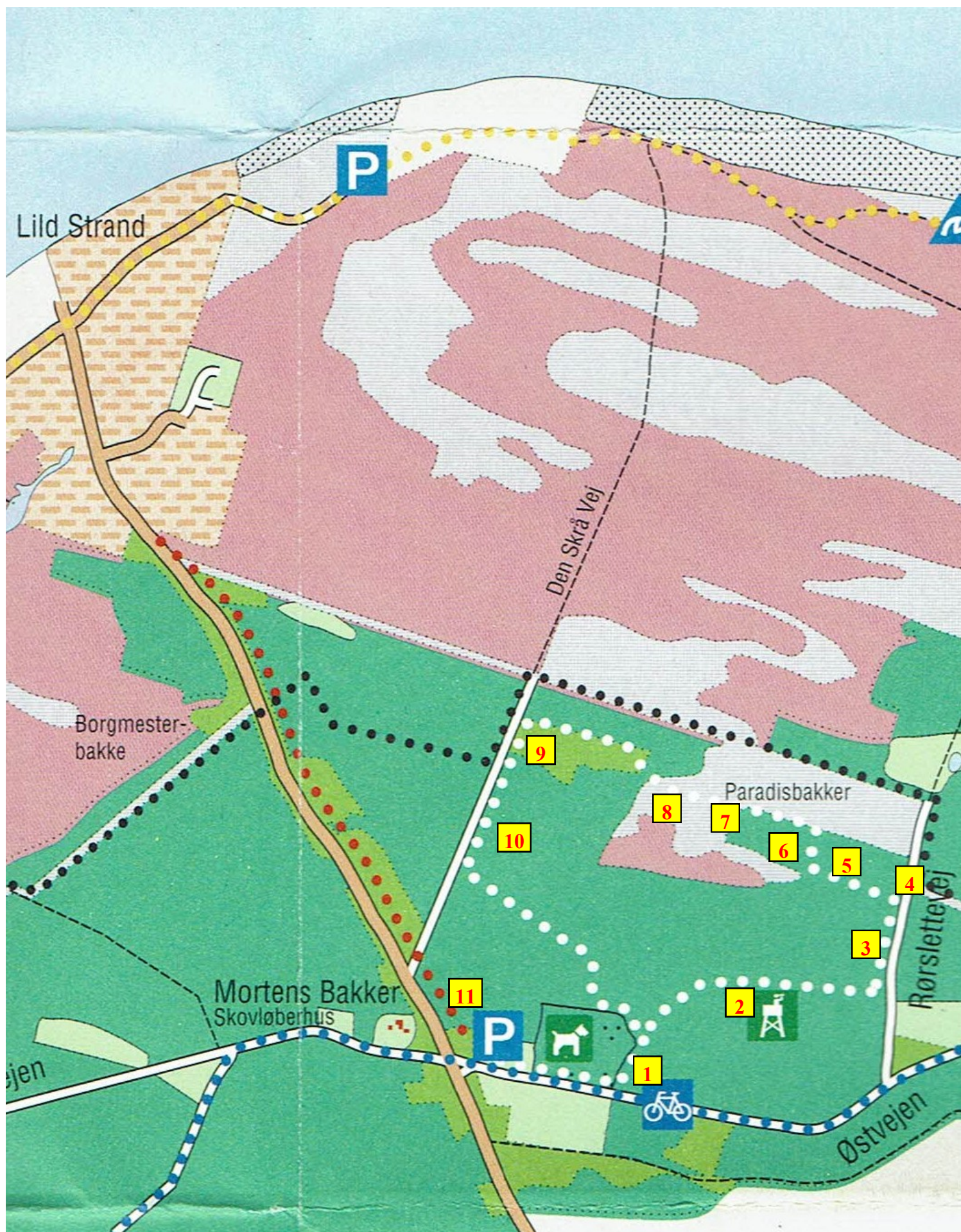


TRÆN OG LEG I NATUREN



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 hælspark.
Gå i zig, zag—osv.



← Eller: Leg "Ministeriet for gakkede gangarter".



Fortsæt i gang eller løb.
Man kan sagtens følges ad, selvom nogle går og andre løber.
De hurtigste løber bare et stykke bagud, vender om og indhenter de langsommere.

Eller:
De hurtigste kan holde sig bagved og lave forskellige typer løb og hop Eks. løbe, bøje ned i knæ, hoppe op; eller løb m. knæløft etc.

Hvem kommer først
op på højen?



TRÆN OG LEG I NATUREN



Vælg evt. en dommer.

Gå sammen 2—3 personer.

Lav fine balancer på træstubbe.



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.

Den, der vinder, skal fange den anden, før han når ud til et af mærkerne.



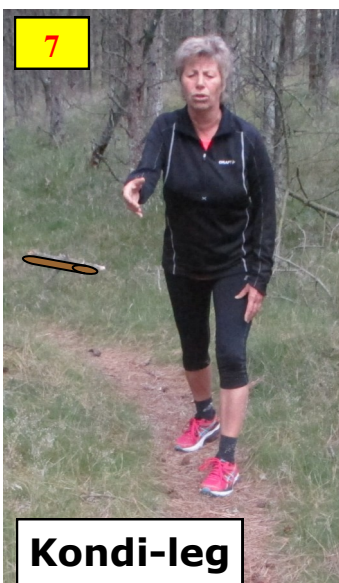
Brug dine sanser

Gå eller løb sammen 2 og 2 (el. 3 og 3). Hold hinanden om livet/skulderen. Den ene med lukkede øjne.



Kondi/styrke/bevægelighed

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.



2 - 3 personer sammen.

Den ene kaster en nemt genkendelig ting bagud ad stien. En anden løber bagud efter den, 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 "syvmile-skridt"
- gå 10 skridt tilbage.



2 hold.
Sæt en alarm på f.eks 3 minutter.
Saml så mange træstykker, som muligt i hver sin bunke.



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.



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



TRÆN OG LEG I NATUREN



Der vælges en leder, og en gruppe træer. Deltagerne står i midten af denne gruppe. Når lederen råber "løb", gælder det om at finde et træ hurtigst muligt. Den, der kommer sidst, har tabt runden.

Gentag nu, men alle skal finde et andet træ end det forrige (kun blandt de udvalgte).

Variationer: 2 personer ved hvert træ - man må ikke stå ved den samme person 2 gange i træk. / Deltagerne skiftes til at melde opgaver ud.

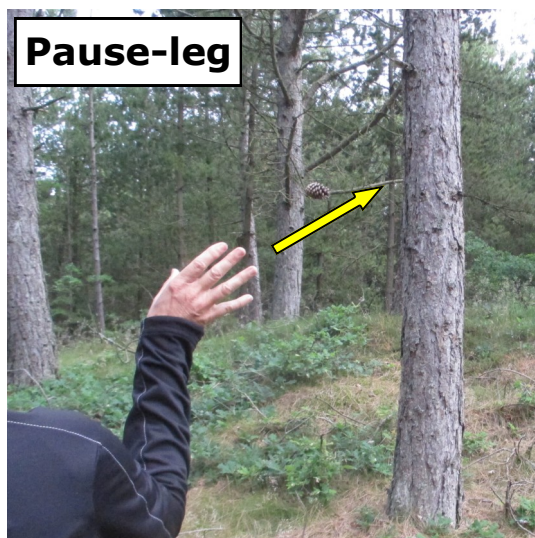
2 personer.

I skal altid have fat med mindst en hånd om træet.

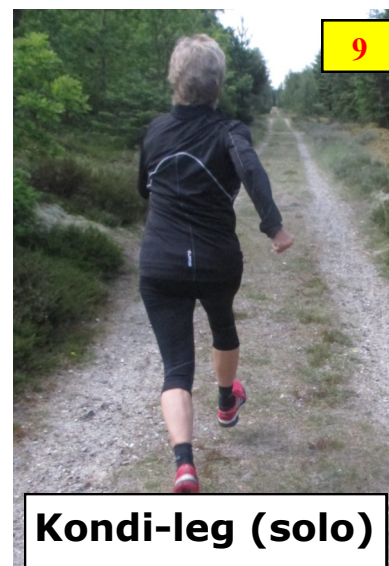
Nu drejer det sig om at klaske hinanden bagi (eller på låret)



Find selv flere variationer til legene.



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 ligefrem.

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

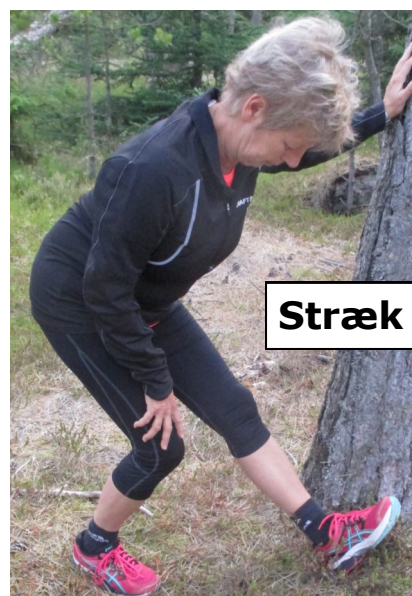


Stræk

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



Stræk



Stræk

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

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



Slut-leg