



Fysisk træning

hvis BeeBot kan gøre det – så kan du også

inspirationshæfte

finde gerne selv på sjove øvelser

Balance

Balance er en sjov ting. Der er en masse ting inde i kroppen og i ens hjerne, der styrer balanceevnen - og jo mere man træner, jo bedre kan ens balanceevne blive. I nogle sportsgrene og på nogle arbejdspladser er balancen en afgørende del.

Øvelser til at træne balancen:

1. Hvor længe kan du stå på ét ben?
 - højre ben
 - venstre ben

2. Find et smalt bræt, en træ lægde eller anden forhøjet genstand (5-10 cm) og hold balancen her
 - højre ben
 - venstre ben
 - (er der forskel på om man har åbne eller lukkede øjne?)

3. Ske- og æggeløb (10 meter på tid)
 - hvor hurtigt kan du gå forlæns – uden at tabe ægget?
 - hvor hurtigt kan du gå baglæns – uden at tabe ægget?

 - hvor hurtigt kan du løbe forlæns – uden at tabe ægget?
 - hvor hurtigt kan du løbe baglæns – uden at tabe ægget?

4. Gå på line
 - rul et stykke langt tov, snor eller garn ud og leg linedanser



Løb

Når man løber, bruger man sine muskler i næsten hele kroppen. Nogle er gode til at løbe hurtigt i kort tid (sprintere), mens andre er gode til at løbe lange ture (distanceløbere).

Jo mere man træner sine muskler og sin kondi, jo bedre og mere udholdende bliver man til løb.

Øvelser til løb:

1. Hvor hurtigt kan du løbe en distance på:
 - 40 meter
 - 60 meter
 - 100 meter
2. Hvor hurtigt kan du løbe en længere tur på:
 - 1 kilometer
 - 3 kilometer
 - 5 kilometer
3. Gåture er god motion
 - hvor lang tid er du om at gå:
 - 3 kilometer
 - 5 kilometer
 - 10 kilometer
4. Inspiration til løbe aktiviteter
 - Løb en distance to og to eller tre og tre (med hinanden i hænderne)
 - Løb i takt
 - Find en bakke og løb op og ned
 - Løb en stafet med hold på 3-5 deltagere pr. hold



Pulsen op

Pulsen er ens hjerteslag, og det er pulsen der bringer ilt rundt i kroppen. Kroppens muskler har brug for ilt for at lave energi, så når man får pulsen op ved træning, kan ens muskler yde mere.

Der er mange måder at få pulsen op på – og jo bedre form man er i, jo bedre kan man styre sin puls.

Mange træningsaktiviteter, opvarmning eller bl.a. Cross-fit består af forskellige øvelser, der bringer pulsen op og træner forskellige muskler.

Øvelser til at hæve ens puls:

1. Find en trappe eller en lille kasse og:
- Step op og ned i 30 sekunder – slap af i 30 sekunder og gentag 2-3 gange
2. Stå med god afstand til hinanden og lav så:
- høje knæløft i 15 sekunder – slap af i 15 sekunder og gentag 2-4 gange
3. Ned på ryggen og hænderne bag hovedet og:
- lav 10 mavebøjninger – slap af i 30 sekunder og gentag 2-3 gange
4. Kik på internettet efter Cross-fit øvelser.
Find enkelte øvelser eller sammensæt jeres helt eget øvelsesprogram.
I kan starte med en cross-fit klassiker: Burpees
- lav 5 burpees – slap af i 30 sekunder og gentag 3-4 gange
5. Find selv på øvelser der passer ind til jeres omgivelser.



Tyre tipping

Det har intet med en tyr at gøre - men derimod dæk (tyre på engelsk)

En øvelse der kræver både kraft, styrke og gå-på-mod. Der gælder om at vippe et dæk rundt, de virkelig stærke udøvere vipper store traktordæk rundt, men så skal man også være stærk.

Øvelser til styrketræning:

1. Hvor mange vip kan du lave?
 - find et gammelt bildæk og vip det rundt (5 gange – 10 gange – 15 gange)
 - hvis ikke I har et gammelt bildæk så brug evt. en gammel bordplade, et stort bræt etc.
2. Armstyrke og udholdenhed
 - hvor længe kan du holde en genstand på 0,5 kg ud i strakt arm?
 - hvor længe kan du holde en genstand på 1 kg ud i strakt arm?
3. Råstyrke og udholdenhed
 - find en genstand på 5-10 kg (eller mere) og se hvor langt du kan gå med genstanden
(pas på ryggen og ikke overslæbe)
4. Find selv på andre måder at styrketræne på (både ude og inde)

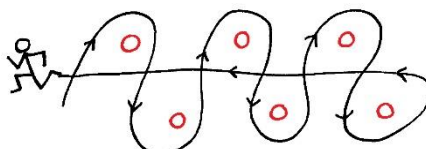


Slalom og reaktionstid

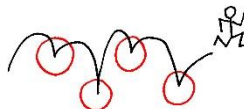
I mange sportsgrene er det vigtigt at kunne løbe andet end bare lige ud. Man skal kunne stoppe op og skifte retning – nogle gange flere gange i streg. Andre sportsgrene går simpelthen ud på enten af løbe zig-zag eller slalom mellem flag eller kegler.

Øvelser til slalomløb og træning:

1. Lav en slalomrute og se hvor hurtigt du kan løbe gennem den?
 - en bane med 5 kegler
 - en bane med 10 kegler
 - en bane med 15 kegler



2. Lav en "forhindringsbane" med hula-hop ringe, hvor du skal hoppe fra den ene ring til den anden.
 - en bane med 5 hula-hop ringe
 - en bane med 10 hula-hop ringe



3. Løbetræning (på legepladsen, i gymnastiksalen eller i skoven)
 - Find et område man mange forskellige genstande. Øvelsen går ud på at løbe rundt og røre så mange genstande/ting som muligt på:
 - hvor mange genstande/ting kan du når at røre på 1 minut
 - hvor mange genstande/ting kan du når at røre på 2 minutter
 - osv.
4. Find selv på øvelser, hvor deltagerne i bevægelse skal skifte retning.

