

+ Træner til træner

# 4 øvelser til vægtløs træning

Tippene er uddybet på [dgi.dk](http://dgi.dk)



## 1.

**Øvelse:** Vægtløs træning er et mindset og den følelse, du får, når du laver visse øvelser. Mindsettet går ud på at fokusere på øvelsen. Flere repetitioner og mindre perfektion.

**Effekt:** Ved at fokusere på kvantitet frem for kvalitet opnår udøveren en bedre følelse med bevægelsen. Træningen er inkluderende, for der findes ikke rigtigt eller forkert.

## 2.

**Øvelse:** Vend hovedet nedad! Håndstand er en fantastisk øvelse, fordi den træner balance, styrke i skuldre og hele din core. Det er fjollet og samtidig en krævende øvelse.

**Effekt:** Du kan skalere øvelsen, så alle kan være med. Øvelse betaler sig, for du kan tydeligt se den enkeltes udvikling.

## 3.

**Øvelse:** Kravl. På gulvet kommer I tilbage til en basisbevægelse, mange har glemt. Udforsk, leg og brug hele kroppen. Med børn kan du sætte en dyrefortælling på legen, og hos voksne lave forhindringer, de skal over, under eller igennem.

**Effekt:** Det bliver automatisk sjovt, når I er nede på alle fire. Humor og leg er i centrum og der er ikke et facit for, hvordan I gør.

## 4.

**Øvelse:** Se hinanden i øjnene. Ikke kun instruktør og udøver, men også udøverne imellem. Efter corona kan vi også røre ved hinanden. Vi skal connecte med hinanden, så vi træner mere end bare kroppen.

**Effekt:** Det skaber relationer og fællesskab på holdet, som giver lyst til at bidrage og fortsætte.