

Kongens efterfølger

IDRÆTSGREN
TID

Tennis & Padel
7 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

4 - 18 år
3 - 20 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Træneren løber forrest i rækken og bestemmer hvilke forskellige øvelser, som gruppen af spillere skal kopiere. F.eks. løbe sidelæns, løbe forlæns med armsving, løbe baglæns, spark op bagi m.fl.

Formål:

At få pulsen op og øve koordination.

Succes:

Når spillerne er varmet op i hele kroppen.

Variation:

Lad spillerne skiftes til at være forrest i rækken og vælge øvelser.

Øvelsen kræver

Banen:

Løb rundt på en halv eller hel bane.

