

# Øvelser med bold

IDRÆTSGREN  
TID

**Gymnastik**  
**10 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**6 - 80 år**  
**1 - 30 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Med bolden kan man trille, studse, kaste/gribe og svinge. Husk at skifte mellem højre og venstre hånd.

Bolden studses ved at have hænderne ovenpå bolden - tryk godt igennem med armene, så albuerne strækkes - gyng i knæene - tag imod bolden på vej op igen.

Når bolden kastes, skal den afleveres "kl. 11" - armene er strakte og rækker imod bolden så man griber den blødt på vej ned igen. Stræk knæene når du kaster og gyng i knæene, når du griber bolden.

Kaste bolden frem og op fra den ene hånd til den anden.

Kaste bolden fra den ene hånd til den anden, hen over hovedet - lav vægtoverføring i benene imens.

Kaste/vippe bolden fra hånd til hånd foran kroppen imens du går ned i hug og op igen.

Trille bolden langs stregerne i salen med forskellige kropsdele: eks. albue, knæ, fod, næse, numse.

Studse bolden med hhv. højre og venstre hånd - evt. lav gadedrengehopp i en cirkel om bolden

Studse med begge hænder - lav evt. sidehopp imens.

Sid i bred-langsiddende: studse bolden 2 gange i midten - 2 gange på ydersiden af venstre ben, som føres mod højre. " studs i midten og 2 studs på ydersiden af højre ben.

Lav otte-taller med bolden, som cirkler om hhv. højre og venstre knæ, imens du laver vægtoverføringer til samme side.

Kør bolden rundt om maven i cirkler - lav gerne cirkler rundt om kroppen fra fødderne op til brystet.

Rygbøjning: Lig på maven med armene ud til siden og bolden i den ene hånd - løft overkroppen og tril bolden under brystet til den modsatte hånd. Gentag modsat.

Sid med strakte ben. Løft benene og tril bolden under knæene fra den ene hånd til den anden.

Mavebøjning: 2 + 2 om 1 bold, lig på ryggen med bøjede ben og bolden i hænderne over hovedet. Kom op at sidde og aflever bolden til makker - ned at ligge - gentag tilbage igen.

Trille bolden fra nakken til balderne. Kig op og hold ryggen lige.

2+2 om 1 bold, stå med ca. 3 meter imellem:

\* Studse bolden til makker - retur.

\* Kaste bolden til makker (bolden kastes "ca. kl. 10") - retur.

\* Trille bolden til makker - retur.