

Øvelser med tøndebånd

IDRÆTSGREN
TID

Gymnastik
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

8 - 50 år
4 - 30 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Når tøndebåndet skal rotere om hånden, kan man strække tommelfingeren opad, så tøndebåndet bliver på mellemhånden og ikke "vandrer" op ad armen.

Tøndebånd holdes i den ene hånd, svinges ned ind foran kroppen og videre rundt om mellemhånden. Gyg i knæene i takt med rotationerne.

Hold tøndebåndet i den venstre hånd med tommelfingeren nedad. Sving tøndebåndet ned op foran kroppen "kigge i spejlet", tag fat med højre hånd lige ved siden af venstre hånd. Slip med venstre hånd og sving tøndebåndet til højre. Gyg i knæene i takt med svingene af tøndebåndene. Gentag modsat.

Hold tøndebåndet over hovedet med hænderne på indersiden af tøndebåndet. Før det ned langs kroppen samt gå på hug 1-2). Stræk armene op over hovedet og stå på tå 3-4.

Hold på ydersiden af tøndebåndet, der er lodret. Stå i bredstående. Bøj begge knæ og bøj armene "kig i spejlet", 1-2, stræk benene og læg vægten til venstre samt stræk begge arme mod venstre, 3-4). Gentag til højre.

Sidehop imens tøndebåndet strækkes over hovedet 1-2, "kig i spejlet"/bøj armene 3-4, gentag 5-8.

Gadedrenghep fremad imens tøndebåndet føres fremop, 1-4, baglæns gadedrenghep imens tøndebåndet føres fremadned, 5-8.

Gå sammen med en makker:

Stå overfor hinanden: Sæt tøndebåndet igang med at snurre - løb over og grib makkerens inden tøndebåndet går i stå.

Tril tøndebåndet over til makkeren og grib makkerens.

1 tøndebånd: Kast tøndebåndet "kl 10" med strakte arme, så makkeren kan gribe det. Kast retur.

Trick: Skridtstående: Tøndebåndet på den ene fod. Træk knæet hurtigt opad, så tøndebåndet får så meget fart på, at du kan stikke hoved og ben ind i tøndebåndet.

Variation:

Find selv på flere

Øvelsen kræver

Banen:

God plads omkring hver enkelt gymnast, da tøndebåndet fylder en del.