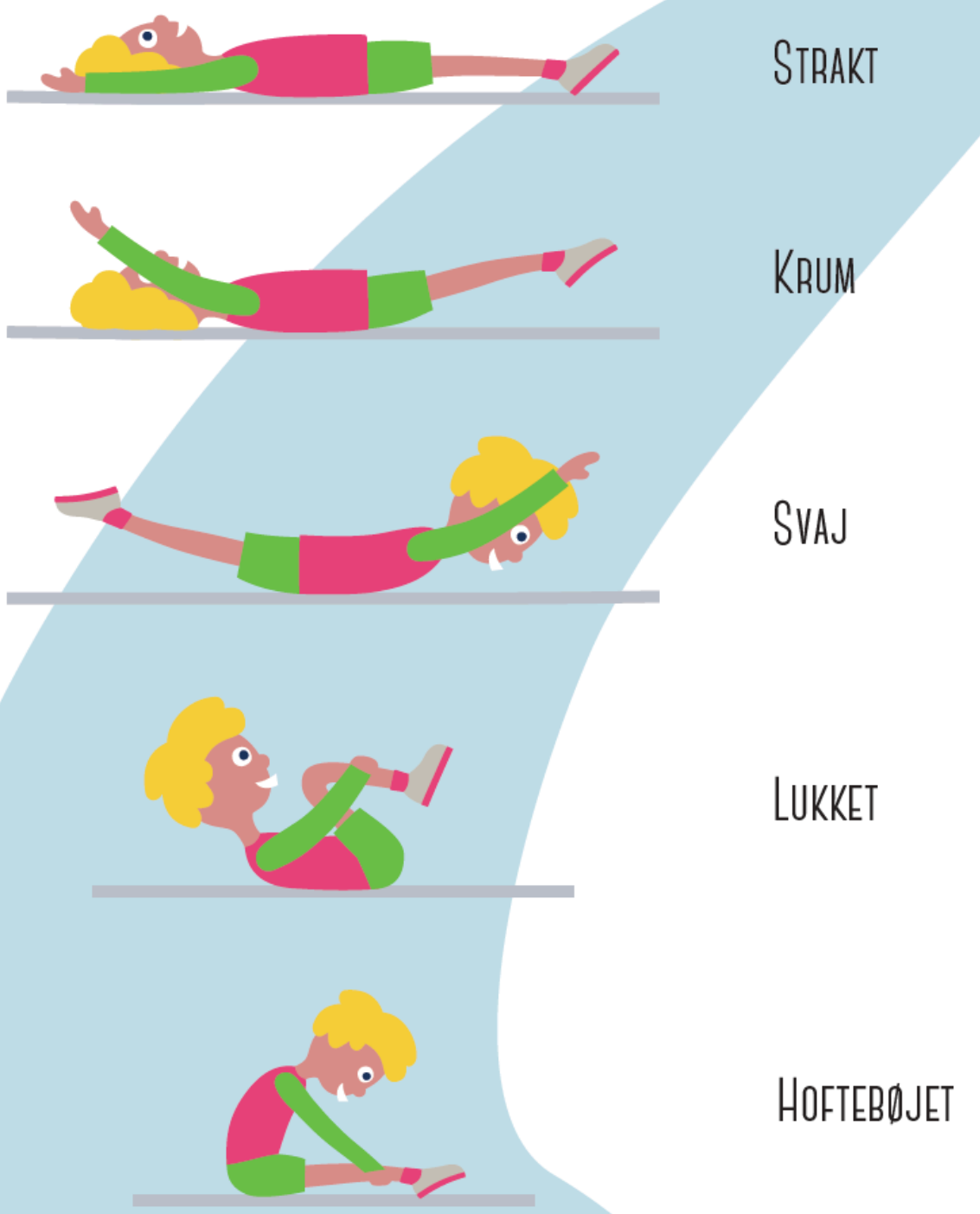


Sjov med redskaber, inspiration

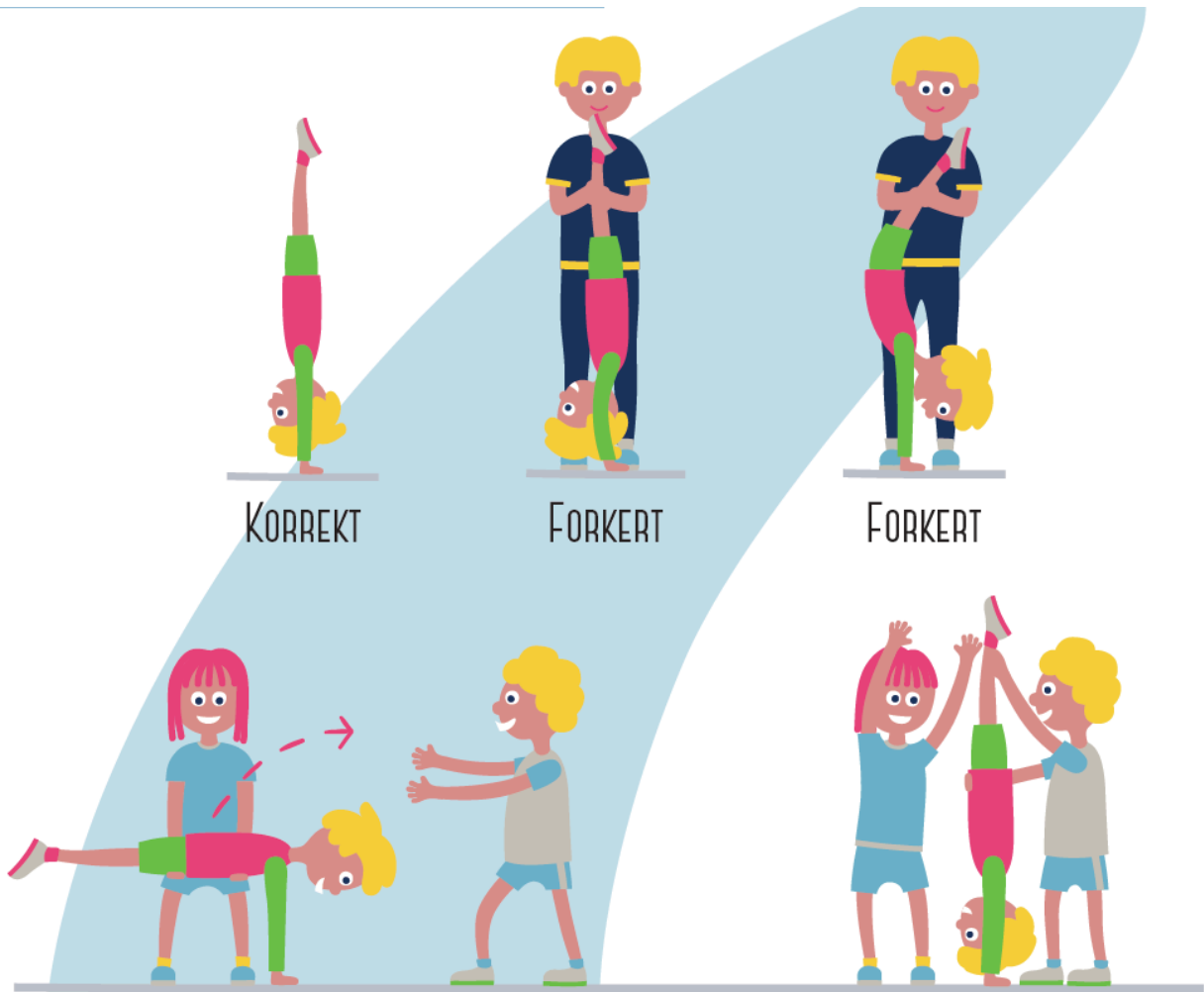
Kropspositioner

Prøv de forskellige kropspositioner sammen to og to.



Håndstand

Gå sammen i grupper af fire og hjælp hinanden med at øve håndstand. Større elever kan hjælpe hinanden med modtagning omkring hoften, de mindre elever skal muligvis have hjælp til modtagelsen. Vær opmærksom på de primære fejl ved håndstand.



Samarbejdsøvelse/modtagning

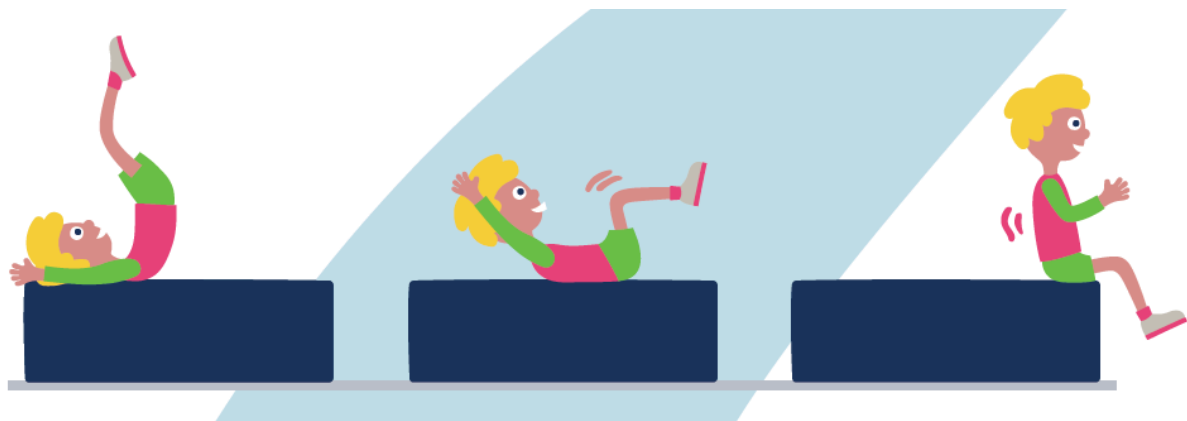
En elev ligger i en høj planke (hænderne i gulvet, strakte arme). To elever stiller sig på hver side og løfter udøverens krop op i en håndstand. Tjek at udøveren spænder i kroppen.

Redskabsopstillinger

Eleverne går sammen i grupper af fire og hjælpes med at stille redskaberne op.

Opstilling 1

Her bruges bunden af en skumlint og der øves ruller.



Opstilling 2

Her bruges skråkiler og nedspringsmåtte og der øves ruller i forskellige positioner (lukket, hoftebøjet).

