



# Leg dig igennem grundtræningen

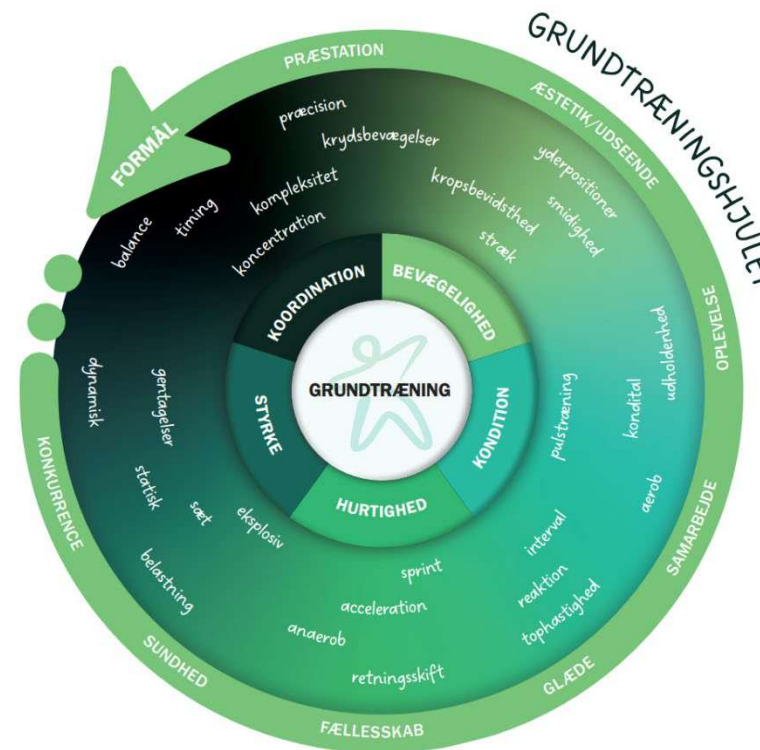
## Hvad skal I lære?

At opfinde eller videreudvikle en leg/øvelse, som passer til et af grundtræningsområderne.

## Prøv det med kroppen

Jeres lærer inddeler jer i fem grupper, hvor hver gruppe trækker et specifikt grundtræningsområde: KOORDINATION, BEVÆGELIGHED, KONDITION, HURTIGHED eller STYRKE.

1. I skal nu i jeres gruppe finde på en leg/øvelse eller videreudvikle en eksisterende leg, der træner jeres specifikke område.
2. Først skal I kigge på *Grundtræningshjulet* og gennemgå begreberne fra jeres område. De står nogenlunde ud for området, men der kan sagtens være begreber andre steder på figuren, som også hører til jeres område, fx *udholdenhed*, som står ud for *kondition*, men lige så godt kunne stå ud for *styrke*.  
- Hvad betyder de forskellige begreber?
3. I har 15 min. til at finde på legen, afprøve den og planlægge, hvordan I vil præsentere legen. Legen må maksimalt tage 5 min. Få hjælp på modsatte side af kortet til at udvikle en leg.
4. Når de 15 min. er gået, samles alle grupperne, og alle grupper afprøver hinandens lege.
5. Grupperne har 5 min. hver til at præsentere og gennemføre legen med alle deltagere.



Fortsettes på  
modsatte side



## Sådan udvikler du en leg

- Først skal I beslutte, hvad formålet med legen skal være. Jeres hovedformål er det specifikke grundtræningsområde, som legen skal repræsentere. Men hvad er det helt præcist er, legen skal indeholde?

Her er nogle idéer:

- Koordination: Være sammen om at gøre noget samtidig eller arbejde med egne krydsbevægelser. Fx danselege.
  - Bevægelighed: Noget, hvor man kommer ud i yderpositioner. Fx yogainspirerede øvelser.
  - Kondition: Fangelege, hvor der skal løbes i intervaller. Fx "Ståtrold".
  - Hurtighed: Stafetter. Fx "Kryds og bolle-stafet".
  - Styrke: Forskellige brydelege. Fx hvor I i makkerpar sidder ryg mod ryg og skal skubbe hinanden væk.
- I skal nu finde ud af, om I vil videreudvikle på en eksisterende leg (som fx nogle af dem, der er nævnt ovenfor), eller I vil udvikle en helt ny leg.
- Se på Aktivitetshjulet her til højre på siden. Find ud af, hvordan jeres leg skal være indenfor hvert af områderne.
    - Tid: I har fået at vide, at jeres leg skal vare ca. 5 minutter (inkl. instruktion).
    - Retningslinjer: Hvilke regler er der i legen? Hvordan vil I forklare dem?
    - Relationer: Er man sammen i hold (og hvor store skal de så være), eller skal legen/aktiviteten gennemføres enkeltvis? Hvordan vil I lave holdene?
    - Rum: Hvor skal legen foregå? Skal der laves en afgrænset bane (fx med kegler)?
    - Rekvisitter: Skal I bruge noget til legen? Fx bolde, ærteposer, kegler osv?
    - Krop: På hvilken måde skal/må man bruge sin krop? Er der begrænsninger? Fx bind for øjnene, bundet sammen med en makker osv.



## Tænk over og tal om

- Har du lært noget nyt om de forskellige grundtræningsområder igennem leg?
- Hvordan kunne jeres gruppe eller de andre gruppers lege/øvelser videreudvikles eller tilpasses for at opnå endnu bedre træningsresultater?