



# Koordination

## Hvad skal I lære?

At forstå og træne forskellige begreber inden for koordination igennem øvelser, som I selv udvikler.

## Prøv det med kroppen

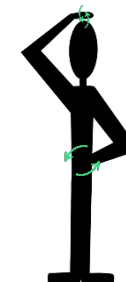
Jeres lærer deler jer op i grupper, og hver gruppe skal nå at komme rundt til fem forskellige poster med hver sit begreb indenfor koordination: **kompleksitet**, **krydsbevægelser**, **balance**, **timing** og **præcision**. Brug 10 min. ved hvert begreb og rotér.

### Kompleksitet

Kompleksitet handler om at gøre en øvelse mere udfordrende ved at bruge flere bevægelsesretninger eller kombinere forskellige bevægelser.	<b>Øvelse: Kaste-gribe-løb</b> Gå sammen to og to. Start med at kaste en bold frem og tilbage imellem jer. Kast nu bolden, mens I 1) går, 2) løber, 3) løber sidelæns, 4) løber baglæns, 5) prøv med 2 bolde.	Find selv på mindst én øvelse, hvor I træner kompleksitet.
---	--	--

### Krydsbevægelser

Krydsbevægelser betyder, at du bruger begge sider af kroppen på samme tid på forskellige måder.	<b>Øvelse: Hoved-mave-koordinering</b> Bank med flad hånd dig selv oven på hovedet med højre hånd, mens du tegner cirkler på maven med venstre hånd. Byt hånd.	Find selv på mindst én øvelse mere, hvor I træner krydsbevægelser.
---	---	--



### Balance

Balance er evnen til at holde kroppen stabil, og en god balance hjælper med at udføre andre koordinerende bevægelser bedre.	<b>Øvelse: Balance på ét ben</b> Stå på ét ben i 30 sekunder ad gangen, byt derefter ben. Gør det sværere ved at 1) stå på tæer, 2) lukke øjnene, 3) kaste en bold op i luften og prøve at gribe den igen, uden at miste balancen.	Find selv på mindst én øvelse mere, hvor I træner balance.
---	--	--

Fortsettes på modsatte side



### Timing

<p>Timing handler om at gøre noget præcist på det rigtige tidspunkt. For eksempel, når du løber hen mod en længdespringsgrænse og skal sætte af lige på det rigtige sted. Det kræver god timing at ramme afsættet perfekt, så du får det bedste spring.</p>	<p><b>Øvelse: Hulahop i takt</b>                  Øvelsen går ud på at hoppe i samme takt.                  Opsætning: Se billede (alternativt kan bruges kegler)                  Første person fra hver ende hopper ind i to hulahopringe (én fod i hver).                  Hopper mod venstre i samme takt.                  Når man når højre side, hopper man tilbage mod venstre.                  Ved startpositionen hoppes frem til næste række.                  Næste mand i rækken kan begynde, når forrige mand hopper ind i tredje række</p>		<p>Find selv på mindst én øvelse, hvor I træner timing.</p>
---	--	--	---

### Præcision

<p>Præcision betyder at ramme noget nøjagtigt eller at udføre en bevægelse meget præcist. Det træner din hånd-øje eller fod-øje koordination. Nogle sportsgrene kræver meget præcision, som for eksempel dart, hvor du skal ramme et meget lille område.</p>	<p><b>Øvelse: Præcisionskonkurrence</b>                  Opsætning: Markér 5 forskellige målområder i forskellige afstande (fx med kegler). Jo længere væk, desto flere point er det værd (f.eks. 10, 20, 30, 40 og 50 point).                  Gå sammen to og to.                  Hver har nu 3 kast – den der får flest point, vinder runden.                  Spil 5 runder og skift makker.</p>	<p>Find i makkerpar på mindst én øvelse, hvor I træner præcision.</p>
--	---	---

### Tænk over og tal om

- Hvad var svært for dig? Hvad var nemt? Hvorfor?
- Hvordan kan du træne det, der var svært for dig?
- Hvordan bruger du/I koordination i jeres sport?
- På figuren er der med prikker indtegnet en lille aktiveringskæde, som starter i hjernen og ender ude i musklerne. Hvad tror I aktiveringskæden går ud på? Og hvordan trænes den ved koordination?
- Hvad betyder øjet/synssansen for vores koordination, når vi laver idræt?

