



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

1 stk. stålplint.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Plint:

Gennem en række øvelser på plint kan du styrke din spændstighed, så du bliver i stand til at springe højere og længere.

SÅDAN GØR DU:



Små hop

Brug en plint. Stil dig oppe på plinten, spring op og ned det antal gange, som din træningsform tillader. Slut på plinten.



Dybe hop

Når du lander, bøjer du helt ned i benene og springer op igen.



Høje hop

Du skal bruge en makker. Stil en plint mere oven på, så du har to 'lag'. Din makker stiller sig oppe på plinten. I holder hinanden i hånden. Du springer nedfra og op på de to plinte. Din makker hjælper dig med at holde balancen.



Trin hop

Stil en plint overfor to plinte. Stil dig på det i et 'lag' og spring ned på jorden mellem det og videre op på de to plinte. Vend rundt og spring tilbage igen.



Serie hop

Stil tre plinte med en smule afstand mellem hinanden. Stil dig bag plintene og spring en serie, hvor du springer op på hver plint og ned mellem hver plint. Spring en serie, hvor du springer fra plint til plint. Spring en serie, hvor du springer over hver plint.