



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

Agilitystige.

ANTAL:

Min. 1

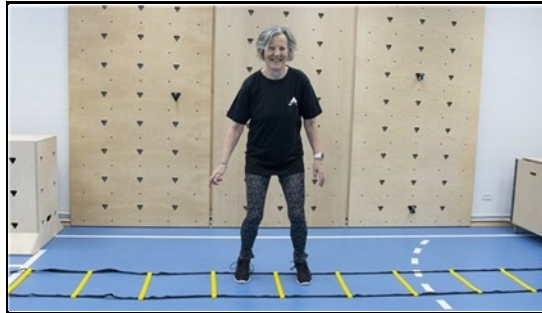
VARIGHED:

Fra 15 minutter

Motion for seniorer - Agilitystige:

Motorisk træning - Stigetræningsøvelser - god musik giver mere og bedre energi.

SÅDAN GØR DU:



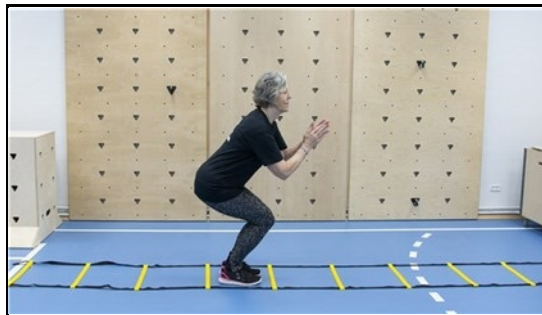
Sidelæns bevægelse

Sidelæns bevægelse - højre og venstre fod ude i siden af stigen. Fødderne arbejder med små hurtige trin i 'vinduerne'. Hovedsagelig bevægelser på forfod. Der udføres flere ture både frem og tilbage i agilitystigen.



Fremadrettet bevægelse

Fremadrettet bevægelse hvor kroppen vender i stigen retning med små trin i alle 'vinduerne'. Prøv at finde en god rytme så der opstår en lille dans. Der arbejdes på forfod. For enden af stigen vendes der rundt og fortsæt den gode rytme tilbage igennem stigen. Altså 2 skridt frem og 1 tilbage.



En lille hoppesekvens

Rytmen er: Højre ben, venstre ben, samler fødderne og kommer lidt ned i benene og lille klap. Det hele træner balancen. Sig det gerne højt og find en god rytme. Det er oplagt at udføre sekvensen til hoppevenlig musik. Koordinere det hele i en god rytme.



Hurtig frem og tilbage - løb

Hurtig frem og tilbage - løb med små stepløb i stigen. Denne øvelse træner konditionen - for at få pulsen op kan du prøve stepløb på en speedladder. Hvis du gør det i højt tempo, er der gode muligheder for at få pulsen op og styrke konditionen.



Hinke på et ben

Afsæt træning, koordination og balancetræning. Hinke på et ben - afstem tempo til kroppens formåen - arbejde helst på tæerne/forfod. Rimelig høj frekvens. Meget sværere tilbage/baglæns - PAS PÅ! Du kan evt. også variere, så du skifter mellem at hoppe på venstre og højre ben. Hermed kan du træne styrken i dine ben samt din koordination og balanceevne.



Hoppe ind og ud af agilitystigen

Orienter dig hele tiden om, hvor er 'vinduerne'. Hoppe ind og ud af agilitystigen - med næsen fremad - aldrig arbejde med flad fod. Altid huske at samle fødderne i stigen - gerne arme med. Have fokus på åndedrættet og få skabt en naturlig bevægelse.



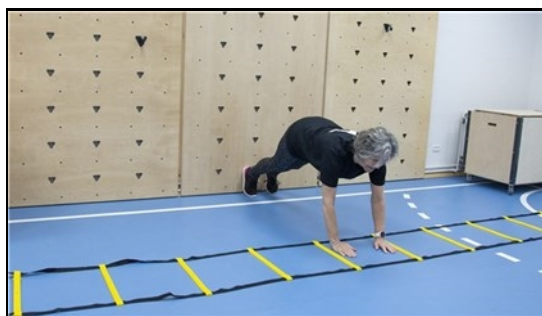
Sidelæns ud og ind af agilitystigen

Sidelæns ud og ind af agilitystigen - samler fødderne - hurtige bevægelser. Arme og vejtrækning arbejder fint med. Arbejd først med højre ben igennem stigen og tilbage igen, hvor det er venstre ben, der arbejder først.



Fremad og til siden

Fremad og til siden - god rytme og igen arbejdes der på forfod med hurtige bevægelser. Begge fødder i feltet/vinduet og begge fødder udenfor stigen. Både små og hurtige skridt udenfor og indenfor i stigen. Hver gang der trædes fremad, er det den yderste fod/ben, der træder frem først.



Træning af styrke i arme

Armgang - som træner dine muskler i armene, skulder og overkrop. Pas på at du ikke kommer til at "strutte" med bagdelen. Kroppen tæt på vandret. Du står sidelæns ift. stigen, mens du bevæger dig sidelæns frem i stigen. Kroppen udenfor stigen. Hænderne i 'vinduerne'