

Eksempel på idrætstime

Øvelser for børn 12+



Astma-Allergi
Danmark

Opvarmning / 15 min.

Hulahop tagfat

Mærkelighedsleg

Kamplege

- Holde hesten
- Skubbe æslet
- Sugekoppen

Stafetter

- Trillebør
- Harehop
- Tonse (Sprint)
- Langrends (skiløbs øvelser)

Fange hale legen

Hovedaktivitet / 15 min.

Cirkeltræning (fx med tema)

Hver aktivitet skal laves i 30 sekunder til musik, hvorefter der holdes 15 sekunders aktiv pause. Dvs. at der luntet rundt i gymnastiksalen.

I pausen skiftes der aktivitet.

1. Sprint med lave forhindringer (militær forhindringsbane, travbane, hækkeløb)
2. Fangeleg i ribbe
3. Brydeleg i en cirkel
4. Spring i bænk
5. Ankelklap
6. Over og under hesten

Nedvarmning / 5 min.

Stikbold med forskellige øvelser kan bruges.

Udstrækning

Udstrækning af brystmuskulatur bruges.