

Bakketræning 1

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Rask gang eller roligt løb hen mod bakken.
Lad stavgangsstaven ligge nedenfor bakken.
- Instruktøren løber sammen med deltageren op ad bakken
– husk bolden.
- På toppen af bakken kastes bolden til hinanden, samtidig med at der udføres en kognitiv øvelse. Nævn fx pigenavne, eller løb stille og roligt ned ad bakken.
- Ved bunden af bakken tager instruktøren stavgangsstaven, stiller den lodret op og giver slip, så den falder til højre, venstre, bagud eller fremad.
- Deltageren skal nu fange staven, inden den lander på jorden.
- Gentag i mindst 10 minutter. Gerne med hurtigere løb op ad bakken for hver gang, og gerne med justerede sværhedsgrader af de kognitive og motoriske øvelser på toppen og i bunden af bakken.

OMGIVELSER

- Bakke.

REDSKABER

- Bold.
- Stavgangsstav eller pind.

ANTAL DELTAGERE

- Kan udføres med 1 instruktør og 1 deltager.
- På hold: Gerne 2 instruktører og gerne 1 pr. ca. 6 deltagere.

JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Bakkens stejlehed, længde, tempo og antal gentagelser.
- Hastighed på boldkast eller afstand fra staven.
- Udfordr kognitivt med forskellige huskeøvelser/nævn fx yndlingsårstid eller andet.



Høj intensitet, pulsen op
- mindst 10 minutter ad gangen

