

# Bakketræning 2

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Rask gang/roligt løb hen mod bakken.  
Alle, også instruktøren, går/løber op ad bakken, husk bold.
- På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds. Kast bolden til hinanden, samtidig med at der udføres en kognitiv øvelse (fx ingredienser til aftensmaden, navn på planter eller dyr).
- Gå eller løb stille og roligt ned ad bakken. På vej ned instrueres alle i at finde fx en pind/kogle.
- Ved bunden af bakken placerer alle deres ”ting” i midten og står i en stor rundkreds.
- Alle laver samme styrkeøvelse: Benbøjninger/fremfald/englehop.
- Når instruktøren fløjter, løber deltageren hen og henter en tilfældig ”ting”.
- Man fortsætter med en ny muskeløvelse, mens deltagerne på skift fortæller, hvad det er, de har fundet.
- Deltagerne returnerer ”tingen” i centrum, og øvelsen gentages, hver gang deltagerne kommer ned.



Høj intensitet, pulsen op  
- mindst 10 minutter ad gangen

## OMGIVELSER

- Bakke.

## REDSKABER

- Bold.
- Stavgang eller pind.

## ANTAL DELTAGERE

- 1 instruktør pr. 6-8 deltagere.

## JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Hurtigere gang/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.
- Bakkens stejthed, længde, løbetempo og antal gentagelser.
- Hårdhed ved boldkast, antal styrkeøvelser.
- Udfordr kognitivt ved fx huskeøvelser eller skiftevis at sige fx yndlingsårstid, yndlingsfarve, foretrukken avis, livret.

