

# Krydsbevægelser - inspireret af DGI smart træning

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

Giv kroppens bevægelser farver:

- RØD = højre hånd til vestre knæ foran kroppen.
- GRØN = højre arm til siden (abduktion i skulderled) og venstre ben til siden (abduktion i hoftelid).
- GUL = venstre hånd til højre knæ bag kroppen.
- BLÅ = Venstre arm frem (extention i skulderled) og højre ben tilbage (extention i hoftelid).
- Vis eller sig farven, og deltagerne gør bevægelsen. Øg tempoet. Gentag, indtil deltager er bekendt med øvelsen.

## OMGIVELSER

- Kan variere, (fx en stue eller tag øvelsen med udenfor).

## REDSKABER

- Kort med farver.
- Skriv fx farvernes navn.

## ANTAL DELTAGERE

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

## JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Sæt tempoet op/ned.
- Inddrag flere farver.
- Gør krydsbevægelserne sværere.
- Øvelsen udvides ved, at instruktøren viser en farve, samtidig med at et tal siges. Hele tiden skal tallene lægges sammen. Til sidst: Hvad blev resultatet?



Høj intensitet, pulsen op  
- mindst 10 minutter ad gangen

