



TURN I SKOLEN "Oppvarminger"



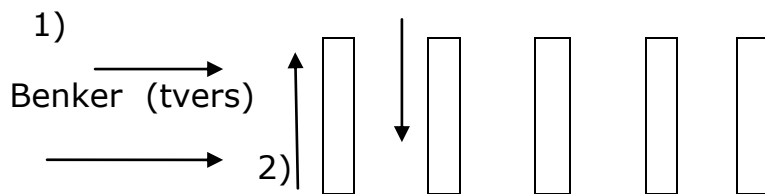
BENKOPPVARMING

Benkoppvarming kan kombineres med matteoppvarming, eller gjøres alene. Benkene kan stå på langs eller på tvers, og man kan ha en kombinasjon. Matter og benker er gode verktøy i en grunntreningsøkt/basistrening. Her får du både spenst/utholdenhet/koordinasjon/styrke. BRUK FANTASIEN!

TIPS!

Seriene kan også gjøres i par. Da skal to og to kjøre øvelsene parallelt ved siden av hverandre. Setter man musikk til, får man i tillegg god rytmetrening

Organisering: Gruppa setter ut 5-6 benker på tvers(1), deler seg på to rekker foran første benk. Alle øvelsene gjentas i to serier etter hverandre. Er det stor klasse – la elevene "løpe" seg inn på to sirkler. Fortsett gjerne med aktivitet i "lang rekke"/slalom (2) over benkene. Bruk øvelser som ikke lager kø.



BENKØVELSER:

1)

- ✓ gå over benkene
- ✓ gå opp på benken – strekkhopp ned
- ✓ gå baklengs opp på benken – strekkhopp baklengs ned
- ✓ løpe over benkene på forskjellige måter
- ✓ harehopp – fra side- til-side o/benk (x4) - løp videre til neste benk
- ✓ løpe mot benk, satse med en fot på benken, to føtter på gulvet, strekkhopp (kan evt. gjøres med Brett bak benken)
- ✓ «hjul» over benkene: Sett armene i benken, hopp over med beina
- ✓ (om å gjøre å få rumpa høyt opp i været)
- ✓ gå opp på benken – hopp med 180°/360° vending ned
- ✓ "Diagonalhopp" m/hendene på benken
- ✓ "Spark i rompa" (1-4) m/hendene på benken – løp videre til neste benk
- ✓ Push-up v/benk (x2) – løp videre til neste benk

2)

- ✓ Harehopp
- ✓ Slalomhopp fra side til side
- ✓ Løp m/høye kneløft – ben på hver side av benk

HUSK! Valgfrie runder til slutt

AVSLUTNING m/akrobatikk: Lag en pyramide – 6 -8 elever i hver gruppe