

Sæt spænding på

Træn spænding og afspænding med fire sjove øvelser

Find flere træner tips på dgi.dk

1

Pop-popcorn

Denne leg er god på en have-trampolin, eller hvis der er få børn til træning. Barnet ligger på ryggen med benene trukket op, mens armene holder om benene. Barnet er en majskerne. Hovedet er løftet op mod knæene. Den voksne hopper i trampolinen, indtil majs-kernen popper, og barnet ikke kan holde spændingen længere.

2

Sugekoppen

Børnene ligger på maven på gulvet. De får besked på at blive en sugekop, som suger sig fast til gulvet. Instruktøren forsøger så at løfte barnet fri. Det kan også gøres i grupper af to og to eller tre og tre, hvor én suger sig fast, mens de andre forsøger at vriste sugekoppen fri. Det kræver stor spænding at suge sig fast.

3

Danseleg

Sæt musik på til opvarmning og lad børnene bevæge sig til rytterne. Skift mellem at lade dem være en stiv tinsoldat, en slap slaskedukke og danseprinsessen, som er fri i kroppen, men danser på skøre måder. Husk at vise øvelserne og dans med, så børnene kan kopiere bevægelserne.

4

Stive træer og kogt spaghetti

Børnene ligger på gulvet. De får besked på at være stive i hele kroppen som et bræt. Instruktøren går så rundt imellem dem og løfter i arme og ben for at se, at de spænder godt op. Bagefter skal de være lige så bløde som kogt spaghetti. Igen løfter instruktøren på arme og ben og ser, at de er helt slaskede. Det er en god idé at sætte ord på, at nu er du helt slap i alle muskler som en slaskedukke. Eller nu er du spændt som et træ. Denne øvelse er god at slutte af på.