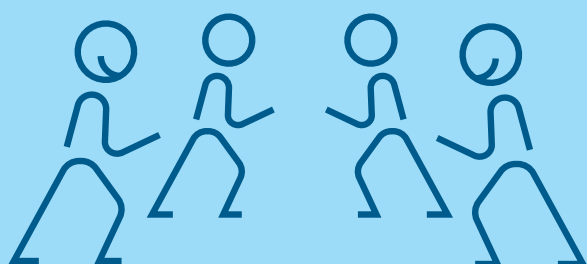


Træd frem – Til siden – Tilbage

– inspireret af DGI smart træning

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå gerne i rundkreds med ca. 1 m. afstand imellem hinanden.
- Giv retningerne et tal.
- Retningerne gælder for både højre og venstre ben.
- **1:** Stående træder du frem på det ene ben og bøjer det let. Overkroppens vægt kommer med frem. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- **2:** Stående træder du til siden og bøjer benet let. Overkroppens vægt kommer med til siden. Ryggen holdes ret. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- **3:** Stående træder du et lille skridt tilbage. Overkroppens vægt kommer med tilbage. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- Allerførst trænes bevægelserne som beskrevet ovenfor sammen med instruktør. Dernæst kan opgaver kombineres fx som følgende:
- Instruktør siger: "Højre 2". Deltager skal træde til siden med højre ben.
- Instruktør siger: "Venstre 1". Deltager træder frem med venstre ben, osv.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol til støtte ved stående eller siddende øvelse.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Bøj dybere i benet, når du enten træder frem, til siden, tilbage.
- Deltagerne laver øvelserne selv, uden at instruktøren deltager.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre skridt, når du træder frem/til siden/tilbage.
- Øvelsen kan udføres siddende. Retningerne: 1. Ræk armen frem, imens du læner dig frem. Ret dig op igen. 2. Stræk armen til siden, og læn dig til siden. Ret op igen. Ryggen holdes ret.
- Instruktør laver øvelserne sammen med deltagere.