

Svarark

| | |
|---|--|
| <p>1. Måder at hoppe på</p> <p>Hop med samlede ben – som en pind/ blyant Skihop sprællemænd engle hop frø hop hare hop hop sidelæns, baglæns sjipte</p> | <p>2. Måder at få stærke arme</p> <p>Armbøjninger Sving øvelser Kæmpe mod hinanden Krabbegang Trillebør Stafetter Kravle i ribber planke</p> |
| <p>3. en leg til afslutning</p> <p>Udstrækning og styrke High five Sang Samling Afspænding/ afslapning Stå trolde Stilleleg Massage Hotdog pizza</p> | <p>4. En ting jeg altid gør som træner</p> <p>leger Sjov opvarmning Godt indtryk De præsenterer sig selv Lade dem føle sig velkommen Hjælp til selvhjælp Motiverer Velkommen og tak for i dag samling. Ros og pep talk Alle har det sjovt High five</p> |
| <p>5. god musik</p> <p>Rasmus Seebach</p> | <p>6. et redskab jeg bruger i undervisning kuffert med dagens redskab. klude</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Joey more MGP Marcus og martinus/ dance with you Ramasjang Michael jackson Gangnam style</p> <p>Sigurd barret Christoffer tulips. Kings of lion – sex is on fire. Michael Bach Wauv. Happy</p> | <p>lorteleg 3-5 kl. og op. Mini skum Hulahopring Ærteposer sjippetov wc rulle som kikkert: fx se en cykellist og lige jer ned og cykle med ben. Balloner tørklæder Hoppe over madras</p> |
| <p>7. Hvad er mest udfordrende ved at være træner?</p> <p>Styrke Udfordrende serier Få deres opmærksomhed og skabe ro Løse konflikter Forbedre teknik mht. koldbøtter til mor/ far barn hold</p> | <p>8. Sådan fanger jeg børnene!</p> <p>Klappeleg Pift Klappe i takt Klar og tydelig Sjov og ballade God musik Være til stede, vise interesse Vise med egen krop Tæl ned 3-2-1</p> |
| <p>9. Hvordan øver i sving?</p> <p>Skiftes til sving/ skift retning Fejesving Sidesving Træ der står i blæsevej Holde i hånd og svinge Sving med bolde i hånden eller noget tungt i hånden.</p> | <p>10. Hvordan starter du din time op?</p> <p>Opvarmning Lege Snak højt Øjenkontakt Få samlet alle Ro i cirkel Velkomst goddag sang Pulsen op</p> |



Vi legede:

Gå på stregerne på mange måder. Mød hinanden og gør forskellige ting før i må gå forbi hinanden

Brug stregerne til forskellige slags hop. Nemmere for børn hvis de har noget at hoppe på, over mm.

Leg hund/ ejer.. den ene er hund og kaster bolden. Hunden løber efter og bringer bolden tilbage.

Lav slås lege som på plakaten.