

Teknikmærke

1. Knæløb

Beskrivelse: Løb på knæ!



2. Stå på et ben

Beskrivelse: Startposition på enten højre eller venstre ben! Gå ned i knæ! Rør ved foden med din hånd! Stræk benet igen, mens du fortsat står på ét ben!

Lav øvelsen på begge ben!



3. Hinke

Beskrivelse: Startposition på enten højre eller venstre ben, det modsatte er løftet fra underlaget! Hink på et ben fremad med lange hop!

Når du hører et signal, f.eks. et fløjt, stopper du op og rotér omkring dig selv!

Lav øvelsen på begge ben!



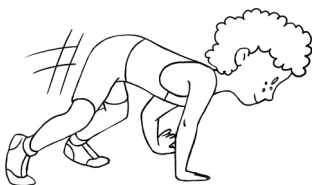
4. Løb - stop på et ben - løb

Beskrivelse: Løb fremad! Når du hører et signal, f.eks. et fløjt, stopper du op og balancerer på ét ben!



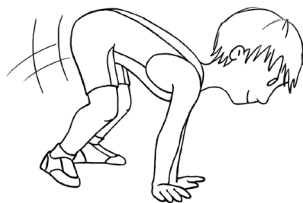
5. Stå på ski

Beskrivelse: Startposition stående med let bøjede knæ og ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne. Sæt af og løb med lange skridt fra side til side!



6. Dyreløb

Beskrivelse: Kravl fremad på hænder og fødder, knæene må ikke røre underlaget!



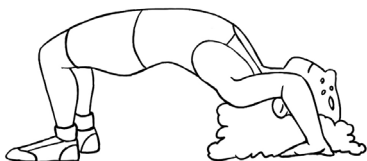
7. Kanin-løb

Beskrivelse: Stå på alle fire! Spring fremad! Land sådan at hænderne rammer underlaget før benene!



8. Gå som en bryder

Beskrivelse: Startposition stående sådan, at du har god balance! Gå fremad som en bryder med let bøjede og spredte ben!



9. Bro

Beskrivelse: Startposition liggende fladt på ryggen! Bøj hovedet bagover og kig bagud. samtidig med at du sætter hænderne i gulvet ud for ørerne!

Gå med helt små skridt med fødderne i retning mod hovedet indtil du står i bro!
