

7 tips til den gode opvarmning

Tippene er uddybet på dgi.dk

Vær med på beatet

Udfordr dig selv i stedet for altid at lave det, du plejer. Lav en aftale med dig selv om, at du skal finde på mindst ét nyt element til hver opvarmning.

Udfordr balancen

Lav traditionelle øvelser, men denne gang på ét ben eller med lukkede øjne for at styrke balancen. Du kan også lave fem rotationer inden en øvelse eller løbe på streger, sjippetove eller bomme.

Intens cirkeltræning

Lav cirkeltræningsstationer på sidelinjen med simple øvelser. Lav tre af posterne ved hvert mål om til en hockey- eller fodboldkamp. Sæt musik på til ét minuts arbejde og 20 sekunders skift. Efter hvert minut roterer man, så man spiller målmand, forsvar og angreb, inden man fortsætter cirkeltræningen.

Vær fjollede

Find på øvelser, som ingen er vant til, så alle kan grine af at se fjollede ud sammen. Er forældrene til børnene med på dit hold, kan de også være med.

Øvelser i børnehøjde

Find på sjove og aldersrelaterede navne til traditionelle øvelser. Du kan hente inspiration i tegnefilm, mad og meget andet. En maveøvelse kan for eksempel hedde Six Pack, Grill eller Ninjago.

Lav en brætspils-stafet

Kombiner stafetløb med brætspil. Hver mand laver et træk i brætspillet, inden vedkommende løber og giver stafetten videre. Du kan for eksempel spille 4 på stribe, lynskak eller Vildkatten.

Twist det traditionelle

Sæt et nyt tema på eller lav nogle nye stationer, så traditionel opvarmning som cirkeltræning eller stafet får et twist.