

Øvelsesbibliotek til udendørstræning

Øvelserne er tilpasset sundhedsmyndighedernes anbefalinger i forbindelse med corona. Når du giver dig i kast med øvelserne, så husk:

- At man ikke må samles flere end 10 personer.
- At man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer.
- At være særligt opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit.
- At host eller nys sker i albuen eller et papirlommetørklæde.
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som er defineret af Sundhedsstyrelsen.
- Hvis der i forbindelse med træning benyttes rekvisitter, anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvis dette ikke er muligt, skal der være særsomt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.

God fornøjelse med udendørstræning!

Indhold

Opbygning af udendørstræning	4
Aktivitetshjulet	5
Opvarmning	7
Opvarmning i rundkreds	7
Rolig gå- eller løbetur	8
Icebreakers	8
Racerbanen	8
Tæl til 10	8
Navneleg	9
1-2-3	9
Styrketræning/fitness	9
Strukturering af træningen	9
Inspiration til øvelser	11
Styrketræning med kortspil	12
Kredsløbstræning	12
Intervalgang	12
Intervalløb	13
10-20-30	13
Aktiviteter og lege	13
Skiskydning	13
Kryds og bolle	14
Kongens efterfølger	14
Gå rundt mellem hinanden	14
Frugtsalat	15
Simon siger	15
Stående balance	16



Gå eller løb – med variationer	16
Skift	16
Forhindringsbaner	17
I dag tog jeg på markedet	17
Væk kroppen	17
Guld, søvn, bronze	17
Sjove stafetter	18
Diverse avislege	18
Ground-shaking	19
Uret	19
Mobilitetstræning med pind	19
Træning i naturen	20
Mærk naturen	22
Aktiviteter med pinde	22
Rutefart	22
Mobilitetstræning og stimulering af balancesansen	23
Stammeaktiviteter	23
Bevægelser på og omkring streger	24
Skovkommando	24
Øvelser i mørke	25
Gå på opdagelse i omgivelserne – med sanserne	25
Brug øjnene	26
Cirkeltræning – naturversion	26
Leg med kogler	27
Nedkøling	27
Udstrækning	27
Observér dig selv	28
Åndedrætsøvelser	29
Træningsprogrammer	30

Opbygning af udendørstræning

En træningstime består (oftest) af:

- Velkomst
- Opvarmning
- Træning
- Nedkøling og tak for i dag

Velkomst

Saml deltagerne i en rundkreds og byd dem velkommen. Fortæl dem om dagens program og afklar eventuelle spørgsmål. Sørg for at starte træningen med god energi og et smil på læberne – det smitter!

Opvarmning

Formålet med opvarmningen er at forberede kroppen til fysisk aktivitet, så krop og sind er klar til den efterfølgende træning. Når du varmer op, stiger din kropstemperatur og puls, musklerne bliver klar til at arbejde og de store led bliver mere bevægelige og fleksible. På den måde nedsætter man risikoen for skader og øger præstationsevnen. Derudover giver opvarmning deltagerne mulighed for at fokusere på træningen og sætte andre tanker i baggrunden. Opvarmningen er en mulighed for at give deltageren en følelse af at føle sig velkommen og være en del af fællesskabet. Det tager 10-15 minutter før kroppen er varm. Aktiviteter i rundkreds er gode som opstart, fordi alle kan se alle, hvilket understøtter fællesskabsfølelsen.

Træning

Selve træningen kan bestå af én eller flere aktiviteter. Det kan være svært at beregne, hvor lang tid hver aktivitet tager. Der kan være spørgsmål, praktiske komplikationer og det kan være svært at forudsige, hvor længe deltagerne kan holde aktiviteten kørende. Derfor er det godt, at du forbereder et program, men er fleksibel, så du kan tilpasse programmet til de omstændigheder, du møder. Sørg altid for at have en ekstra øvelse i baghånden. Tænk over at inddrage konditionstræning, styrketræning, legende elementer, konkurrerende elementer, balancetræning, smidighedstræning, kreativitet osv.

Nedkøling og tak for i dag

Før deltagerne tager hjem, er det vigtigt at have en fælles afslutning. Du kan afslutte træningen ved at lave fælles udstrækning eller afspændingsøvelser. Hjælp deltagerne til at komme ned i gear og få en behagelig afslutning på træningen.

Aktivitetshjulet



Aktivitetshjulet er fra bogen "Aktivitetsudvikling i Idræt" af Mads Hovgaard (2017)

Aktivitetshjulet er en model til at beskrive, justere og udvikle aktiviteter. Modellen går på tværs af forskellige idrætter og kan bruges inden for boldspil, dans, naturtræning, vandaktiviteter eller en hvilken som helst anden type aktivitet. Aktivitetshjulet giver dig mulighed for at justere aktiviteter både før, under og efter træningen. Når du ønsker at udvikle eller justere en aktivitet, kan du "skrue på hjulet" og ændre én eller flere kategorier og derved tilpasse aktiviteten til den målgruppe, du arbejder med og det formål, der er med aktiviteten. Desuden kan du inddrage deltagerne i processen. Det skaber både motivation og ejerskab at lade deltagerne indgå og være medbestemmende i aktivitetsudviklingen (Hovgaard, 2017).

Aktivitetshjulet består af fire læringsmiljøkategorier og seks aktivitetskategorier samt en syntesekategori:

Læringsmiljøkategorier:

- **Fokus:** Aktivitetens fokus er den grundlæggende idé bag aktiviteten. Hvad er aktivitetens formål, læringsmål eller motiv? Fokus i aktiviteten kan eksempelvis være legende, æstetisk, konkurrerende, færdighedsorienteret eller eksperimenterende.
- **Formidling:** Formidling handler om hvad den, der igangsætter og formidler aktiviteten, gør. Som instruktør vil det ofte være dig, der har den formidlende rolle. Her kan du tænke over din stemme og dit kropssprog, men også din energi og dit engagement påvirker aktiviteten.
- **Deltagelse:** Deltagelse vedrører den givne målgruppe. Hvordan påvirker deltagerne hinanden? Hvordan er kommunikationen? Er der særlig rolleforhold på holdet?
- **Feedback:** Feedback er en refleksion og evaluering af aktiviteten. Her skal man både kigge tilbage på aktiviteten, men også se fremad. Feedback kan både placeres undervejs i aktiviteten eller efterfølgende.

Aktivitets-kategorier:

- **Krop:** Kroppen er omdrejningspunktet i fysisk aktivitet. Hvilken type bevægelse er på spil i aktiviteten? Det kan være styrke, balance, kraft, koordination, brug af sanser og kropssprog. Hvilke dele af kroppen bruges og hvordan?
- **Rum:** Rum er det sted, hvor aktiviteten foregår. Hvilken størrelse, form, dimensioner og planer har rummet? Er rummet skabt til fysisk aktivitet? Er det afgrænset? Er omgivelserne jord, luft, vand, græs, gulv eller vægge?
- **Relationer:** Relationer er det, der er mellem mennesker i aktiviteten. Hvilke relationer er til stede? Hvilken rollefordeling er der? Er det et hierarki mellem deltagerne? Hvordan samarbejdes der på holdet? Hvordan sker inddeling i hold?
- **Tid:** Tid siger noget om aktivitetens tempo og rytme. Der er både tale om den faktiske tid, det vil sige det antal minutter aktiviteten varer, og oplevet tid, altså om der forekommer interval og temposkift. Tid påvirker kroppens bevægelser og hvorvidt de er hurtige, langsomme, kontinuerlige eller i intervaller.
- **Rekvisitter:** Rekvisitter er alle de genstande, der bruges. Hvilken type, størrelse, vægt, overflade og form har rekvisitterne? De genstande, der bruges i aktiviteten kan være grundlæggende eller tilføjende. Når man spiller traditionel fodbold, er selve fodbolden grundlæggende, mens målmandshandsker er tilføjende.
- **Retningslinjer:** Retningslinjer er det man kan, skal og må i aktiviteten. Aktiviteten kan have en række regler, der enten kan være skriftlige eller mundtlige. Desuden kan der være en specielle hensyn eller sikkerhedsforanstaltninger, der skal tages i betragtning.

Syntesekategori:

- **Energi:** Energi er syntesekategorien, og den påvirkes af alle de øvrige kategorier. Energi er central i forbindelse med aktiviteter, fordi energien giver et øjebliksbillede, der skildrer aktivitetens dynamik og interaktion. Der tegnes her et billede af deltagerens stemning, følelser, værdier, spænding og atmosfære. Ved at justere på de øvrige kategorier, kan man påvirke aktivitetens energi.

Eksempel: Cirkeltræning

Du plejer måske at træne indendørs. I forbindelse med corona bliver du nødt til at tilpasse dine øvelser til at være udenfor og til at overholde sundhedsmyndighedernes og kommunens retningslinjer. Hvis du eksempelvis er vant til at lave cirkeltræning indendørs, kan du nu, ved at dreje på kategorierne i aktivitetshjulet, tilpasse aktiviteten. Rummet I træner i ændrer sig, fordi I rykker udenfor på en græsplæne, i en park eller på en parkeringsplads. I stedet for at bruge maskiner, stepbænke og vægte til cirkeltræningen, må I nu bruge alternative rekvisitter som fyldte plasticflasker, trapper, træer og bænke eller hvad der ellers er i jeres omgivelser. Corona-retningslinjerne har også betydning for relationerne i træningen. Måske plejer I at være flere personer ved samme station i cirkeltræningen, men det er ikke muligt længere. Tænk derfor relationer mellem deltagerne ind på en anden måde, så I eksempelvis giver en "airfive" hver gang I skifter station. For at sikre jer, at I hele tiden har afstand mellem jer, må I lave nogle retningslinjer i aktiviteten. Det kan eksempelvis være, at I alle skifter station på præcis samme tid og at I alle bevæger jer mod venstre. Du skal også tilpasse din formidling til deltagerne. Vær opmærksom på at tale med vindretningen og sørg for at deltagerne har solen i ryggen, så de kan se, når du demonstrerer øvelserne. Ved at skrive på aktivitetshjulet kan du på denne måde tilpasse idrætsaktiviteter, så de passer til den målgruppe, du arbejder med og de retningslinjer, der skal overholdes i forbindelse med corona.

Opvarmning

Her gennemgås to eksempler på opvarmning, men det betyder langt fra, at det er de eneste måder at varme op på. Du kan sagtens bruge en leg eller en anden aktivitet som opvarmning. Vær dog opmærksom på, at intensiteten skal stige undervejs, så deltagerne ikke lægger for hårdt ud.

Opvarmning i rundkreds

Stil jer i rundkreds med 2 meter imellem jer og med fronten mod midten af cirklen. Øvelser i rundkreds er ofte gode som opstart, da alle er aktive og bliver en del af fællesskabet med kontakt til de andre deltagere fra begyndelsen. Deltagerne skiftes til at sætte en øvelse i gang.

Idéer til øvelser:

- Ledopvarmning: start med ankelleddet, så knæleddet og hoften og arbejd hele kroppen igennem, så du slutter med hoved/nakke.
- Sving: fejesving, sidesving eller krydssving.
- Dynamiske strækøvelser.
- Side-, for- og bagoverbøjninger.
- Armsving: forlæns, baglæns og "kram dig selv".
- Hop: skihop, sprællemænd, englehop, høje knæ, spark til bagdel.
- Styrkeøvelser.
- Dansetrin.
- Koordinationsøvelser.

Rolig gå- eller løbetur

En rolig gå- eller løbetur kan være en behagelig måde at starte træningen på. Lad eventuelt deltagerne gå i par (med 2 meters afstand). Tempoet kan gradvist øges gennem turen afhængigt af hvilken type aktivitet, der skal laves efterfølgende.

Icebreakers

Racerbanen

Deltagerne står i en rundkreds med 2 meter mellem sig. En af deltagerne starter racerbilen ved at sige "niiauuuwm" og kaste hovedet mod højre. Signalet sendes dermed mod højre, så personen til højre for, sender nu racerbilen videre. Få racerbilen til at bevæge sig hele vejen rundt i cirklen. Prøv eventuelt at køre venstre rundt. Herefter kan du introducere endnu en kommando. Indfør et tramp, og få alle deltagerne til at prøve det, ved at sende det gennem cirklen. Forklar nu deltagerne, at trampet skifter retning på racerbilen. Når man "modtager" racerbilen fra sin sidemakker til venstre i cirklen, kan man altså enten kaste hovedet mod højre og dermed sende racerbilen videre i cirklen, eller man kan stampe i jorden og dermed sende racerbilen tilbage til sidemakkeren til venstre. Når legen kører, kan du tilføje flere kommandoer. Eksempelvis kan et klap springe én person over, eller et peg på en vilkårlig person i cirklen, sender racerbilen over til vedkommende. Du kan vælge kommandoerne, eller du kan bede deltagerne om at finde på nye kommandoer.

Tæl til 10

Stå i rundkreds med 2 meter mellem jer. Sammen skal I nu tælle til ti ved skiftevis sige et tal i vilkårlig rækkefølge. Hvis I siger et tal i munden på hinanden, starter I forfra. I skal tælle fra 1-10 og igen ned til 1.

Navneleg

Stil jer i rundkreds med 2 meter mellem jer og med fronten mod midten af cirklen. Lad deltagerne på skift sige sit navn og samtidigt lave en bevægelse som et dyr der starter med ens forbogstav f.eks. "Helle - hest" (galop-hop rundt om sig selv). Alle i kredsen skal så lave øvelsen, før næste person siger sit navn og finder på et dyr og bevægelse. Fortsæt kredsen rundt (optimalt 5-7 personer pr. kreds).

1-2-3

Gå sammen to og to. Tæl nu til 3 på skift, så makker A siger "1", makker B siger "2" og makker A siger "3", hvorefter der startes forfra, så makker B siger "1". Få tællingen til at køre flydende. Når deltagerne er klar, introducerer du nu en ny kommando. Det kan eksempelvis være "klap i stedet for at sige 1". Parrene skal nu få tællingen til at køre igen, men i stedet for at sige "1", klappes der. Når det kører, introducerer du endnu en kommando for 2 og 3. Eksempler på kommandoer: klap, hop, slå på låret, klø dig i håret, lav "thumbs up" osv.

Styrketræning/fitness

Når du skal træne udendørsfitness er der et væld af øvelser, skaleringsmuligheder og organisering af træningen. Udendørsfitness øger pulsen, giver sved på panden og øger musklernes styrke. Øvelserne her kan laves udelukkende med brug af egen kropsvægt og omgivelserne omkring dig. Du behøver altså ikke noget udstyr for at træne udenfor.

Strukturering af træningen

- **Pyramide:** Byg træningen op som en pyramide. Du kan eksempelvis arbejde dig fra 1 gentagelse og op til 10 gentagelser som maksimum, hvorefter du arbejder dig tilbage til 1 gentagelse. Hvis du vælger to øvelser (squats og mavebøjninger), udfører du 1 squat og 1 mavebøjning, derefter 2 gentagelser af hver osv. Når du har lavet 10 gentagelser af hver øvelse, bevæger du dig ned fra pyramiden igen ved at lave 9 gentagelser af hver øvelse osv. Du kan også vælge at køre 2-4-6-8-10-8-6-4-2.
- **AMRAP:** AMRAP står for *as many rounds/reps as possible*. Du vælger en række øvelser og antal gentagelser. Det kunne eksempelvis være 10 squats, 10 mavebøjninger, 10 rygbøjninger. Øvelserne udgør én runde. Du vælger nu et antal minutter, som øvelserne skal udføres i. Du kan eksempelvis vælge at lave en AMRAP 8, hvilket betyder, at deltagerne nu skal se, hvor mange runder, de kan nå på 8 minutter. Deltagerne vælger selv tempo og styrer selv eventuelle pauser.
- **EMOM:** EMOM betyder *every minute on the minute*. I dette træningskoncept vælger du, hvor lang tid, der skal arbejdes og du vælger en eller flere øvelser,

som deltagerne skal udføre hvert minut. Vær opmærksom på, at hver øvelse skal kunne udføres hurtigere end på 1 minut, så der bliver en kort pause mellem øvelserne.

Eksempel:

EMOM 20

1: 15 squats

2: 15 mavebøjninger

3: 8 burpees

4: 15 rygbøjninger

I ovenstående eksempel skal deltagerne udføre 15 squats på det første minut, 15 mavebøjninger på andet minut osv. De fire øvelser gentages 5 gange, så træningen tager 20 minutter i alt.

Variationsmuligheder: Hvis deltagerne på dit hold har meget forskellig fysisk form, kan du vælge ikke at angive et antal øvelser, men blot lade deltagerne nå så mange gentagelser som muligt hvert minut. Husk pause. Du kan eksempelvis opfordre deltagerne til at arbejde i 45 sekunder og holde pause i 15 sekunder, eller du kan vælge at indlægge et helt minuts pause.

- **Tabata:** Tabata er en effektiv variation af intervaltræning. Metoden kan både bruges til styrketræning og konditionstræning. Én runde tabatatræning tager kun 4 minutter. Du arbejder 20 sekunder for fuld styrke, hvorefter du holder 10 sekunders pause. Dette gentager du 8 gange.
- **Y-GO-I-GO (YGIG):** Deltagerne går sammen to og to. Du vælger en række øvelser, som deltagerne skal gennemføre i makkerpar. Når den ene makker arbejder, holder den anden pause. Makkerparret vælger selv, hvordan øvelserne fordeles mellem dem.
- **Cirkeltræning:** Cirkeltræning er en perfekt til udendørstræning, fordi man kan tilpasse øvelserne, som man vil. Udvælg et antal øvelser og lav stationer i en cirkel, hvor de kan udføres. Sørg for at placere stationerne med mindst 2 meters mellemrum. Lav øvelsen i 1 minut og byt så til næste station, hvilket giver en lille pause. Hvis der er behov for yderligere pause, kan man holde 30 sekunders pause mellem hver øvelse, eller indlægge en station, hvor der holdes 1 minut pause. Lad deltagerne starte på hver sin station og ryk til næste station efter 1 minut. Lad eventuelt deltagerne have indflydelse på øvelsesvalg. Sørg for at have styr på tiden og fortæl deltagerne, når de skal skifte station.

Inspiration til øvelser

- *Squats*. De klassiske airsquats kan nedskaleres ved at mindske dybden. Øvelsen kan opskaleres ved at lave jumping squats eller ved at hæve hastigheden.
- *Rejs dig op*. Find en bænk, en stor sten eller lignende. Sæt dig ned og rejs dig op igen. Gentag.
- *Læg*. Find en kantsten, et trappetrin eller lignende. Placer forfoden på kanten, så hælene hænger frit i luften. Løft dig op på tæerne og sænk hælen igen så langt, det er muligt. Udfør øvelsen langsomt og kontrolleret.
- *Høje knæløft*.
- *Skråløft*. Stil dig på alle fire med hoftebreddes afstand mellem knæene og en skulderbreddes afstand mellem hænderne. Kig lige ned i jorden mellem hænderne, så nakken og hovedet er i naturlig forlængelse af kroppen. Løft nu modsatte arm og ben op til vandret. Sænk arm og ben igen og løft nu modsat. Spænd i maven og ryggen under hele øvelsen.
- *Planke*. Kan varieres ved at lave sideplanke, lave planke på knæene, høj eller lav planke eller ved at stå med hænder og fødder i forskelligt niveau (op ad bakke/ned ad bakke).
- *Et-bens balance*. Stå på ét ben med kroppen let foroverbøjet. Undgå at strække knæet helt. Hvis det er for let, kan du stille dig på et ujævnt underlag eller lukke øjnene.
- *Mavebøjninger*. Her kan du vælge sit-ups, atomic situps, V-ups eller en anden øvelse for de lige mavemuskler.
- *Rygbøjninger*. Du kan gøre øvelsen mere udfordrende ved at lave "faldskærm" (hold hænder og fødder så højt over jorden som muligt) eller ved at sætte bevægelse på armene (hver gang du løfter overkroppen, kan du bevæge hænderne frem foran ansigtet og ned langs siden, derefter tilbage igen og gentag).
- *Step-ups*. Find et lille trin (en sten, et trappetrin, en kasse) og gå eller hop op og ned.
- *Sprællemænd*.
- *Løb eller hurtig gang*. Løb i forskellige hastigheder, sprint, løb interval. Du kan også vælge at lave suicide run eller lignende løb med retningsskift. Vær kreativ!
- *Burpees*.
- *Cykling* (skrån mavemuskler).
- *Dips*. Brug eksempelvis en bænk til at lave dips.
- *Lunges*. Du kan nedskalere øvelsen ved at gøre dine lunges mindre dybe (så knæet ikke rammer jorden ved hver gentagelse). Du kan sætte en overkropsrotation på bevægelsen. Du kan lave lunges på stedet, lave walking lunges (gå fremad mens du laver lunges), lave jumping lunges eller reverse (baglæns) lunges.
- *Mountain climber*.
- *Hop*. Englehop, hop på stedet, tuck-jumps, skihop, hop fremad.
- *Glute bridge*. Kan varieres ved at hæve det ene ben, mens øvelsen udføres.

- *Armstrækninger.* Kan op- og nedskaleres ved at udføre øvelsen på hhv. tæer, knæ eller stående op ad en væg, lygtepæl eller andet. Desuden kan der skaleres på hastighed eller der kan indlægges pauser.

Styrketræning med kortspil

Deltagerne går sammen to og to og placerer sig med 2 meters afstand mellem sig. Instruktøren står et stykke væk fra deltagerne med en bunke kort. På skift løber deltagerne nu hen mod instruktøren og når de er 2 meter væk, stopper de op. Instruktøren trækker nu et kort og viser det til deltageren. Hver kulør angiver en øvelse. Eksempelvis, hjerter = airsquats, ruder = mavebøjninger, klør = armbøjninger, spar = rygbøjninger. Kortets antal angiver hvor mange gentagelser, der skal tages af hver øvelse. Deltageren løber nu tilbage til sin makker og begge udfører øvelserne. Når øvelserne er fuldført, løber den anden makker hen til instruktøren, som trækker et nyt kort. Sæt en tidsgrænse eller et antal kort, der skal gennemføres, før aktiviteten er slut.

Variationsmuligheder:

- Skift øvelserne ud.
- Lav en konkurrence mellem makkerparrene om hvem, der kan samle flest kort på tid.
- Inddrag eventuelt alternative redskaber.
- Hvis det er udfordrende for deltagerne at udføre mange gentagelser, kan alle billedkort gælde for 10 gentagelser.
- Du kan både bruge aktiviteten som en decideret styrketræningsøvelse, men du kan også justere øvelserne, så aktiviteten har mere opvarmningskarakter (brug eksempelvis sprællemænd, dynamiske stræk eller høje knæløft).

Kredsløbstræning

Intervalgang

Start med at varme stille og roligt op. Gå i cirka 5 minutter. Sæt nu tempoet lidt op i yderligere 5 minutter. Når du er varm og kan mærke at dit åndedræt er hurtigere, kan du eventuelt strække let ud, før du går i gang. Gå i intervaller af 2 minutter, så du først går 2 minutter i hurtigt tempo – så hurtigt, at du hiver efter vejret, når tiden er gået. I det næste interval går du stille i 2 minutter. Gentag 3-6 gange afhængig af din form.

Variation: Du kan også vælge at gå i intervaller af 3 minutter. Husk, at du skal blive forpustet i det interval, hvor du går hurtigt.

Intervalløb

Når du skal løbe intervalløb er det vigtigt, at du er varm, inden du går i gang. Vær opmærksom på, at det kan tage noget tid at vænne sig til intervalløb og presse sig selv. Du kan både lave korte eller lange intervaller.

Eksempler på intervalløb:

- 4 intervaller af 3 minutter med 3 minutters pause.
- 8 intervaller af 2 minutter med 1,5 minutters pause.
- 12 intervaller af 1 minut med 30 sekunders pause.
- 20 intervaller af 40 sekunder med 20 sekunders pause.

10-20-30

10-20-30 er et intervalløb. I virkeligheden løbes 10-20-30 omvendt, så man starter med 30 sekunders intervallet, dernæst 20 sekunders intervallet og til sidst de 10 sekunder. I det første interval løber man langsomt eller går. I det næste interval løber man i 20 sekunder med moderat hastighed. Til sidst spurter man alt, hvad man kan i 10 sekunder. En runde tager i alt 1 minut og gentages 5 gange, hvilket svarer til et sæt. Herefter holdes en kort pause, og der kan løbes et eller flere sæt. Denne type intervalløb er god til de fleste, fordi hver deltager løber/går i eget tempo.

Aktiviteter og lege

Skiskydning

Deltagerne går sammen parvis. Hver deltager skal have 5 sten/pinde (eller hvad I kan finde der, hvor I træner). Den første person løber fra et startpunkt til et afmærket felt. Ved det afmærkede felt kastes en sten mod et målfelt, en ad gangen. Når alle sten er kastet, løbes strafunder svarende til det antal sten, som ikke ramte målfeltet. Længden på strafunderen er med til at afgøre, hvor hård øvelsen er. Når strafunderne er gennemført, løbes tilbage til startstedet, og det er nu makkerens tur til at tage samme tur. Sørg for at holde 2 meters afstand til makkeren og andre hold.

Variation og skaleringsmuligheder:

Der kan løbes op ad bakke. Strafrunderens længde kan varieres. Afstanden mellem startpunktet, det afmærkede felt og målfeltet kan justeres. Øvelsen kan udføres individuelt, i par eller i grupper – husk blot at holde 2 meters afstand.

Kryds og bolle

Inddel deltagerne i to hold og lav en "kryds og bolle"-bane med 9 felter. Lav en linje eller sæt en kegle et stykke fra banen, hvor deltagerne placerer sig. Det gælder nu om, at få tre på stribe. Der løber skiftevis en deltager fra det ene hold, så det andet hold, op og lægger en "brik" (eksempelvis en trøje, en sten, en grankogle). Når brikken er lagt, løber deltageren tilbage og en fra det andet hold løber nu op og lægger brik nummer to. Sådan forsætter de indtil der er lagt 3 brikker fra hvert hold. Nu må der i stedet flyttes rundt på én brik hver gang, det er holdets tur. Sørg for at hvert hold laver en rækkefølge og skiftes til at lægge/flytte en brik. Sørg for at der er mindst 2 meters afstand mellem deltagerne.

Kongens efterfølger

Inddel deltagerne i par. Parrene skal nu bevæge sig rundt i området med mindst 2 meters afstand gennem hele øvelsen. Lad deltagerne udforske området. Lav kongens efterfølger, hvor I på skift bestemmer, hvordan I bevæger jer.

- Bevæg Jer forlæns, baglæns, sidelæns, kravlende, i løb, i gadedrengehop.
- Hvis der er forhindringer på Jeres vej, må I forcere dem på bedste vis. Hop over små forhindringer, duk Jer under gelænderet på trapper eller giv lygtepælen en high-five.
- Vær så lydløse som muligt, gerne i slowmotion og skift så til at trampe så larmende som muligt (uden verbale lyde).
- Arbejd med at tage forskellige dele af kroppen i brug: hænderne, siden af kroppen, numsen, foden, næsen osv.
- Afprøv flere bevægelsesmønstre.
- I kan også vælge et tema: Eksempelvis sportsgrene eller dyr. Kongen skal så imitere en sportsgren og den anden skal gætte, hvilken sportsgren, der er tale om.

Gå rundt mellem hinanden

Deltagerne går rundt mellem hinanden i en gruppe med udslåede arme. Sørg for at holde afstand. Bare gå rundt i højt tempo. Inspirer til hygge, glæde, engagement.

1. Når der bliver sagt "HOP", skal deltagerne lave et godt hop. Når der bliver sagt "NAVN", skal deltagerne sige sit navn. Når der siges "SQUAT", squatter deltagerne. Når man har gået rundt mellem hinanden og hoppet, råbt sit navn og lavet squat, tager man en lille pause.
2. Man bytter rundt på enkelte kommandoer: "HOP" betyder: HOP. "NAVN" betyder: SQUAT. "SQUAT" betyder: Råb dit navn. Sæt i gang igen. Gå rundt mellem hinanden og afvent underviserens kommando. Som instruktør kan du jo sagtens give den samme øvelse 3 gange i træk (for typisk forventer hjernen en form for kronologi/rækkefølge). God idé at vælge kun at bytte om på 2 af kommandoerne

til en start. Alle 3 kan naturligvis byttes, så ingen af dem passer til kommandoen, ligesom man kan have 4-5 øvelser.

Variation:

Ovenstående øvelser kan erstattes af en albue-hilsen, at hinke, at neje osv. Der anbefales 3- 5 øvelser.

Frugtsalat

Stil Jer i rundkreds med 2 meter imellem Jer og med fronten mod midten af cirklen. Inddel nu alle deltagerne i forskellige frugtgrupper (fx æbler, pærer, bananer, appelsiner og kiwi). Der skal være forskelligt antal af hver fx 3 æbler, 3 pærer, 3 bananer. Alle står på deres plads i rundkredsen, på nær én person som er den og står i midten af rundkredsen. Han eller hun skal nu sige en frugt, og alle de der er den frugt skal finde sig en ny plads at stå. Den person der er den skal nu prøve at nå at finde en tom plads. Den person, der ikke når at få en plads skal nu stå i midten og vælge den næste frugt. Hvis den der står i midten siger 'frugtsalat' skal alle finde en ny plads.

Variation:

Man kan også lege uden frugter, men hvor den i midten blot skal sige noget man selv bestemmer fx "Alle dem med sorte strømper", "Alle dem som har 3 søskende" eller "Alle dem der elsker bananmadder".

Simon siger

Alle stiller sig med 2 meters mellemrum, evt. i en rundkreds. En træner eller deltager udvælges som "Simon". Simon skal stå, så alle kan se ham/hende. Personen skal nu prøve at snyde de andre. Hvis Simon siger: "Simon siger: HOP", skal alle hoppe. De, som ikke hopper, dør og skal sætte sig ned. Hvis Simon siger: "HOP!" er der ikke nogen, der må hoppe. Er der nogle deltagere, der bliver snydt og hopper, dør de og skal sætte sig ned. Fortsæt legen, indtil der kun står 1 deltager tilbage udover Simon. Han/hun skal være Simon i næste runde.

Variation:

Alle starter øvelsen med 0 point. Hvis man fejler og altså gør det, der siges, uden at der er blevet sagt "Simon siger" forinden, så skal man have et point. Det gælder om at have færrest point, når legen slutter.

Stående balance

Find et sted i nærheden, hvor du bliver udfordret på balancen. Find ting at stå på, som udfordrer din balance, f.eks. en sten, grene, en kantsten, en forhøjning i asfalten mv. Mærk de små bevægelser i fodleddet, mærk understøttelsesfladens og synets betydning for din balance. Afprøv nu forskellige balancer.

Variationer:

- Stå på begge ben.
- Flyt vægten til tæerne, hælene, ydersiden eller indersiden af fødderne.
- Stå på et ben.
- Flyt vægten fra side til side, og frem og tilbage.
- Bøj ned i knæ.
- Kig fra side til side med rolige drejninger i nakken, flyt blikket rundt eller luk øjnene.
- Hvis du har brug for mere udfordring, kan du finde et mere ujævnt eller ustabil underlag.

Gå eller løb – med variationer

Gang og løb kan varieres på rigtig mange måder.

Inspiration:

- Korte skridt, lange skridt.
- Høje knæløft.
- Hælsark til bagdel.
- Gadedrengehop.
- Hurtigt/langsomt/skiftende tempo.
- Slalom.
- I cirkler, trekanter, firkanter, stjerner.
- Gå eller løb dit navn.
- Gå eller løb på forskelligt underlag: asfalt, græs, grus, sand, skov.
- Gang eller løb på trapper.

Skift

Deltagerne står i en cirkel med to meter mellem sig. I midten står instruktøren. Det er vigtigt, at alle kan se, hvad instruktøren gør. Instruktøren starter nu en bevægelse. Det kunne eksempelvis være et klap. Deltagerne kigger, men gør endnu intet. Instruktøren siger nu: "skift" og begynder at lave en anden bevægelse. Det kunne være at lave twist. Nu begynder deltagerne at klappe. Deltagerne skal altså hele tiden lave den bevægelse, instruktøren sidst lavede. Du kan sætte tempoet op og ned efter behov. Start langsomt

og sæt derefter tempoet op. Idéer til bevægelser: klap, hop, twist, slå på lår, sving med armene, lav dynamiske strækøvelser, sving med det ene ben.

Forhindringsbaner

Find redskaber eller naturgenstande i nærområdet og byg forskellige forhindringsbaner. Banen kan tilpasses, så alle deltagere udfordres tilpas. Lad eventuelt deltagerne være kreative og være med i processen om at skabe forhindringsbanen. Markér et tydeligt start- og slutsted og sørg for at holde 2 meters afstand både før, undervejs og efter forhindringsbanen gennemføres. Holdet kan eventuelt deles i to, så holdene laver forhindringsbaner til hinanden. Tænk kreativt og se muligheder i omgivelserne!

Inspiration:

- Find pinde, snor eller linjer, I kan balancere på.
- Find nogle mellemstore genstande, I skal træde over.
- Find større genstande, I kan hoppe ned fra eller ting, I skal springe over.
- Brug kridt til at tegne på asfalt, eller kegler på græs.
- Brug dine omgivelser: Løb op og ned ad trapper, løb slalom mellem træerne, kravl under bænken, hop op efter noget højt oppe. Brug din fantasi.
- Tænk i forskellige bevægelsesmønstre: Kravl, rul, hop, løb, spring, kryb, accelerer.

I dag tog jeg på markedet

Deltagerne deles op i grupper med 4-6 i hver. Den som starter siger: "i dag tog jeg på markedet". De andre spørger i kor: "hvad har du købt". Den startende deltager siger fx: "en basketball" og dribler med en fiktiv bold, mens man står på stedet. Så er det den næste. Den næste siger det samme og gruppen spørger igen, hvad man har købt. Hvis det eksempelvis er en fodbold, kan man jonglere med en fiktiv fodbold, imens man stadig dribler med den fiktive bakset bold. Alle deltagere kommer derefter igennem, og til sidst er hele kroppen i spil, med alle de ting man har købt på markedet.

Væk kroppen

Stå med let spredte ben og skrub hele kroppen med hænderne hele vejen rundt. Start med håndfladen på den ene arm og arbejd dig op ad armen over til den anden arm. Skrub herefter mave, lår, skinneben, ankler, bagside og baller. Stå nu helt stille og mærk, hvordan kroppen summer.

Guld, søvn, bronze

Find midten af det område, I er i. Alle deltagere stiller sig ind på midten med 2 meters afstand til hinanden. Derefter skal træneren råbe guld, sølv eller bronze. Hvis det er

guld, skal alle så hurtigt som muligt ned i højre side af banen. Den der kommer sidst er ude. Hvis man siger bronze, skal de ind på midten og, hvis man siger sølv skal man løbe ned i venstre side af banen. Deltagerne falder derfor fra, indtil der kun er en enkelt løber tilbage. Når man ryger ud, får man lov til at råbe guld, sølv eller bronze - en enkelt gang. På den måde er der en lille gevinst ved at tabe.

Sjove stafetter

Inddel deltagerne i 2 hold. Lav en bane, hvor stafetterne skal foregå. Sørg for at alle holder 2 meters afstand.

Idéer til kreative stafetter:

- Transportér en trøje, en pind eller lignende på hovedet.
- Gå krabbegang.
- Placer et A4 papir eller avis på maven og løb/gå hurtigt, så avisen "klistrer fast" på maven. Papiret skal føres frem og tilbage uden, at det rører jorden. Hvis man taber papiret, stopper man op, hvor man er og forsætter, når papiret atter er på plads på maven.
- Baglæns løb/gang.
- Jorden er giftig-stafet: Her skal du bruge 2 aviser eller lignende. Det gælder nu om at komme frem og tilbage uden at røre jorden. Mens man står på den ene avis, flytter man den anden frem foran sig.
- Drible med bold (vær' opmærksom på, at der skal være en bold pr. deltager).
- Kravle.
- Hop på et ben
- Hop med samlede ben.

Diverse avislege

Rekvisitter: En avisside pr. deltager.

1. *De usynlige seler*: Hold avissiden på maven, og løb så hurtigt, at den sidder fast, uden at I bruger hænderne.
2. *Balance med avisen*: Få avissiden til at balancere forskellige steder på kroppen – for eksempel på hovedet, armene, skuldrene eller ryggen. Prøv at bevæge jer både hurtigt og langsomt.
3. *Spring over sten*: Fordel aviserne over hele jorden. Løb rundt mellem aviserne og leg, at de er store sten, som I skal springe over.
4. *Sneboldkamp*: Skyd på hinanden med de sammenkrøllede aviser. (OBS! Ryd op efter legen)

Ground-shaking

Stå i en naturlig afslappet stilling med lukkede øjne. Man ryster i kroppen ved at bøje op og ned i knæene. Frekvensen skal være, så man mærker muskler og skelet bevæge sig modsatrettet. Man bliver ved i noget tid - gerne 5 minutter eller mere.

De sidste 30 sekunder gør man gradvis bevægelsen mindre og mindre, til man til sidst står helt stille. Mærk at der stadig foregår en masse aktivitet i kroppen.

Stå stille med lukkede øjne et stykke tid. Lig eller sid med lukkede øjne og slap helt af. Denne øvelse grounder krop og sind. Løsner spændinger og hypertoni (muskelspændinger) i hele kroppen.

Uret

Stil Jer spredt ud med god afstand til de andre. Forestil dig, at du står i midten af en urskive. Når du træder lige frem, så træder du på kl. 12 og tager et skridt retur til midten. Dette gør du med begge ben. Når du træder ud i kl. 1 bruger du højre fod og retur osv. Ved kl. 1 til 5 bruger du højre ben til at træde ud med. Kl. 6 er det begge ben lige bagud på skift og kl. 7 til 11 er det med venstre ben, du træder ud med. Deltagerne skiftes til at sige et nyt klokkeslæt. Vær opmærksom på, at knæet peger lige ud over de midterste tæer, så du ikke vrider i knæet.

Variationer:

- I kan lave en remse af klokkeslæt f.eks. kl. 1-9-4-11-6, og træde rundt i uret efter dette mønster.
- Du kan også lade foden blive på det tal, du træder ud på, og ved de næste tal træde ud med det andet ben osv.
- Lav forsinkelse på uret således, at du hører et klokkeslæt, som du først skal lave når du hører det næste klokkeslæt.
- Stil dig i midten, men med fronten i en anden retning end kl. 12. og find frem til de rigtige klokkeslæt derfra.
- Lad både ben og arme være visere i uret.
- Gør urskiven større og gentag øvelsen med større skridt/udfald.

Mobilitetstræning med pind

Find et en gren eller en større pind pr. deltager. De nedenstående mobilitetsøvelser udføres kontrolleret og i et roligt tempo.

- *Overkropsrotation:* Lad pinden hvile på øvre ryg, mens du holder fat i stangen et stykke ud fra hver skulder. Rotér nu i overkroppen, så pinden roteres.
- *Sidebøjninger:* Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold pinden i strakte arme over hovedet med en håndfatning, der er lidt bredere end skulder

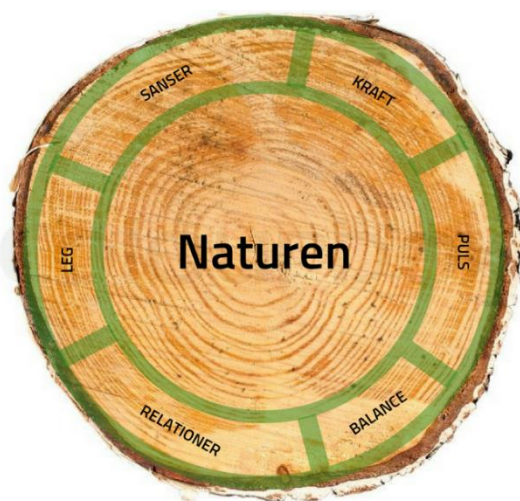
bredder. Lav nu en sidebøjning, så enden af pinden bevæges mod jorden. Gentag til den anden side.

- *Jorden rundt (skuldermobilitet)*: Tag et bredt greb på pinden og hold den foran kroppen med strakte, afslappede arme. Bevæg pinden i en halvcirkel op over hovedet og så langt mod ryggen, du kan. Når du ikke kan komme længere, fører du armene kontrolleret tilbage til udgangsposition. Hold strakte arme hele vejen igennem øvelsen.
- *Et-bens squats*: Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold pinden i hænderne med en skulder breddes afstand mellem hænderne. Stå på et ben og flyt vægten forover, mens du holder det bagerste ben strakt. Husk at have et lille bøj i knæet på det ben, du står på. Pinden holder du frit i luften. Hvis du er meget mobil, kan du måske nå jorden. Når du har lænet dig forover indtil overkroppen cirka er vandret, vender du tilbage til udgangsposition. Øvelsen skal udføres kontrolleret. Gentag 5-10 gange og skift ben.
- *Fleksion i skulderen*: Sid i skrædderstilling på jorden med pinden foran dig. Hav et naturligt overhåndsgreb, der er lidt bredere end hoftebredde. Løft pinden op over hovedet. Pres dine skuldre op imod loftet og læn dig lidt fremover, mens du forsat arbejder med fleksion i skulderen (arbejd aktivt for at presse pinden bagud). Det er vigtigt, at du holder armene strakt hele vejen igennem øvelsen.
- *Ekstension i skulderen*: Grib pind eller kosteskæft bag kroppen med håndfladerne ind mod dig selv. Du kan starte med et bredt greb, da det er lettest. Derefter kan du gøre grebet smallere, når dine skuldre er blevet mere smidige. Løft nu kosteskæftet bagud med strakte arme og hold positionen 1 sekund i toppen. Vend tilbage til udgangsposition og gentag.
- *Bensving*: Stil dig på ét ben og placér pinden jorden, så du kan bruge den til at holde balancen. Sving nu modsatte ben frem og tilbage og til siderne.

Træning i naturen

Når du træner i naturen, kan du arbejde med seks gennemgående træningsparametre: sanser, kraft, puls, balance, relationer og leg. Disse parametre kan du lade dig inspirere af og bruge til at sammensætte træningsprogrammer.

Figuren nedenfor illustrerer de seks træningsparametre. Det kan variere, hvor meget hver enkelt parameter udgør i den enkelte træning, men tilsammen udgør de en fuldendt naturtræning – med naturen som det konstante omdrejningspunkt.



- **Sanser:** Vores sanser og deres evne til at opfange, koordinere og sende signaler til hjernen er altafgørende for, at vi kan fungere og handle hensigtsmæssigt. Mennesket har 7 sanser: Muskel-led sansen, balancesansen, følesansen, synssansen, høresansen, lugtesansen, smagssansen.
- **Balance:** Balance er et vigtigt element for, at du kan klare dig godt i hverdagen.
- **Puls:** Bevægelse og fysisk aktivitet påvirker dit hjerte positivt. Det er bevist, at de mest aktive får færre hjertekarsygdomme end de, der har stillesiddende adfærd.
- **Relationer:** Vi mennesker er flokdyr. Vi har et grundlæggende behov for at høre til og føle os som en del af en gruppe. Meningsfulde fællesskaber er således fundamentale for god trivsel.
- **Kraft:** At træne kraft er umiddelbart et synonym for at træne muskelstyrke. I naturtræning er sigtet med dette træningsparameter dog ikke kun at opnå større muskler. Man kan godt blive stærkere, uden at musklerne nødvendigvis bliver større. Den øgede muskelstyrke skyldes nemlig ikke kun, at muskelfibrene bliver tykkere; samspillet mellem muskler og nervesystem spiller en afgørende rolle for evnen til at udvikle maksimal kraft.
- **Leg:** I legen kan du inddrage mange andre træningsparametre f.eks. kraft, puls, balance, relationer mm. Der sker ofte det, at du "glemmer" at du træner, da du bliver optaget af legen. At fungere sammen i leg gør ofte, at man for en stund 'glemmer', at man er lidt bange for at bevæge sig, eller ikke kan lide at blive forpustet.

Mærk naturen

Bevæg dig rundt i området og placer en fod eller hånd på alle de ting, du møder f.eks. træer, sten, stubbe mv. Hver deltager går individuelt på opdagelse i skoven i eget tempo.

Variationer:

- Juster tempoet, du bevæger dig i. Bevæg dig rundt så hurtigt eller langsomt, du kan.
- Placer foden højt eller lavt. Juster på kraften, som du placerer foden med f.eks. blødt, hurtigt, hårdt mv. Skift imellem at bruge venstre og højre fod og husk både at bruge fodens overside, underside og siden af foden.
- Mærk også på naturen med andre kropsdele f.eks. kind, ryg, lår, skulder mv.
- Find nye ting at mærke på f.eks. sten, stubbe, kviste, sand, jord, bark, vandpyt mv. Inddrag alle sanser f.eks. duft til jorden, mærk mosset, lyt til bladene osv.

Aktiviteter med pinde

Alle deltagere finder først en pind/gren hver især.

Variationer:

- Stå på noget, der udfordrer balancen. Udfordr dig selv ved at bevæge pinden i forskellige retninger. Flyt pinden tæt på kroppen, langt væk fra kroppen, højt op og ned mod jorden. Stå på et eller to ben, på tæer eller bøj ned i knæ. Mærk hvordan der sker små bevægelser omkring ankelleddet for at stabilisere og opretholde balancen. Man kan tilpasse øvelsen til deltagernes niveau ved at nogle deltagere står på noget, der er mere udfordrende end andre.
- Gå rundt i skovbunden og hør hvilke forskellige lyde, du kan lave med pindene. Afprøv med at slå let/kraftfuldt og slå både på noget højt oppe og langt nede.
- Lav rytmer med pinden på en stamme.
- Gå rundt i skovbunden med en pind som ligger på håndryggen. Udfordr dig selv og din balance ved at øge hastigheden, løb, hop og drej rundt med pinden liggende på håndryggen.
- Lad deltagerne gå sammen to og to og stå med 2 meters afstand og front mod hinanden. Den ene bevæger sig nu med pinden, mens den anden spejler bevægelserne. Gentag f.eks. 10 gange og byt derefter roller.

Rutefart

Start fælles et sted, hvor der er plads til at hele holdet kan samles. Alle skal nu hver især vælge en bestemt rute, hvor de på et givent tidsrum f.eks. 2 min. kan nå tilbage til start. Sørg for at deltagerne bevæger sig i forskellige retninger, så de kan holde 2

meters afstand til hinanden. Deltagerne skal lægge godt mærke til ruten undervejs, så de kan tage den præcis samme rute igen. Gentag så ruten med forskellige elementer/opgaver undervejs. Det er en fordel at ruten er en 'runde' mere end blot at gå ud og tilbage af samme vej. Der kan laves forskellige ruter alt efter, hvor meget deltagerne skal udfordres.

Variationer:

- Tag ruten så hurtigt som muligt eller i slowmotion.
- Tag ruten baglæns eller sidelæns.
- Saml ting ind undervejs f.eks. kogler, blade, dyr, pinde mv.
- Tag ruten i lave bevægelser (krybe, kravle...).
- Tag ruten med høje spring undervejs og ræk ud efter grene over dig og omkring dig.
- Løb om kap med de andre og se, hvem der først kan gennemføre sin rute.

Mobilitetstræning og stimulering af balancesansen

Med tre små simple øvelser kan man få varme i kroppen, øge mobilitet og stimulere balancesansen via ørets tre buegange. Alle øvelser laves 10 gange.

- Rotation: (Buegangen horisontale plan). Stå med fødderne i hofteafstand, sving armene skiftevis ud til siderne og kig efter hænderne (drej hovedet fra side til side).
- Sidebøjning: (Buegangen vertikale plan). Stå med fødderne i hofteafstand og armene løftet over hovedet i et V. Bøj kroppen fra side til side. Husk at få hovedet med ned til siden.
- Rygstrækning: (Buegangen frontale plan). Stå med fødderne i hofteafstand. Bøj forover med let bøjede ben og lad toppen af hovedet pege nedad. Rejs dig op og stræk kroppen let bagover og kig op i luften.

Stammeaktiviteter

Når I befinder jer i en skov med mange træstammer, er der flere lege/aktiviteter, som I kan lave.

F.eks.

- Sæt hænderne på stammen og tryk al din vægt ind imod stammen. Flyt nu hænderne så langt op og langt ned som du kan, så du rører med hænderne på stammens overflader så mange steder som muligt. Flyt dig lidt væk fra stammen og gentag øvelsen for progression.
- Hold fast om en mindre, men solid stamme og læn dig tilbage, så du hænger i armene. Bevæg armene op og ned imens du læner dig tilbage. Træk kroppens

vægt ind imod stammen og læn dig roligt tilbage igen.

- Rør stammerne med så mange forskellige kropsflader som muligt f.eks. inderside af fod, side af hofte, pande, ryg, kind mm.
- Sid op ad en solid stamme på en "usynlig" stol med ryggen imod stammen med knæ og hofter i 90 grader. Træk vejret dybt og sid så længe, du kan.
- Stå tæt ved et solidt træ. Sæt fra med arme på træet - læn dig ind og skub fra som en armstrækning, så du slipper kontakten med træet. Flyt dig lidt væk fra træet så øvelsen bliver mere krævende. To hænder kontra én hånd. Vend dig rundt så du står med siden til træet. Øg antallet af armstrækninger.
- Kram om en stamme med al din kraft og kig op i træets krone. Læn dig så langt tilbage med øvre ryg som muligt imens du holder fast i stammen.
- Sid på hug ved træets rod og sæt hænderne på jorden. Sæt et eller måske to ben op ad stammen og evt. stå på hænder op ad stammen.
- "Twister"; Find en mindre stamme som du griber om med den ene hånd. Lad hånden blive på stammen imens du roterer kroppen ind under din arm. Skift til den anden hånd. Placer din hånd længere nede på stammen for progression.
- Bevæg dig en hel omgang rundt om alle stammer på din vej.
- Find en solid sidegren og tag godt fat om grenen med begge hænder. Bøj ned i knæ eller slip helt med fødderne, så kroppen strækkes helt ud! Hæng 'til tørre' i ca. 7-10 sek.

Bevægelser på og omkring streger

Hver deltager starter med at lave streger i skovbunden/i grus/i sand. Stregerne kan laves både med fødder og pinde. Kom gerne langt frem og læg vægten på den fod som du trækker frem og tilbage i skovbunden for at markere en tydelig streg. Forbind nu alle stregerne med hinanden, så de tilsammen danner et "spindelvæv". Bevæg dig rundt på stregerne i dit spindelvæv både forlæns, baglæns, gå på tæerne, gå dybt nede i knæ osv.

Variationer:

- Balancer med en kvist eller et blad på håndryggen.
- Hop fra streg til streg. Hop over stregerne.

Skovkommando

Aftal et afgrænset område i skoven. Find eksempelvis to usynlige linjer i skoven, som I bevæger jer imellem. Sørg for at have mindst 2 meters afstand mellem deltagerne, når I bevæger jer mellem stregerne. Området skal dog ikke være større end at alle hele tiden kan høre instruktøren. Aftal følgende kommandoer:

Hjort = Hurtige og adrætte bevægelser

Snegl = langsomme, slowmotion, snigende bevægelser



Rød = find noget at røre/stå på med venstre fod

Grøn = find noget at røre/stå på med højre fod

1 = Tap på noget med hånden helt nede ved jorden

2 = Tap på noget med hånden så højt oppe som muligt, gerne med et afsæt.

Sig de forskellige kommandoer i vilkårlig rækkefølge. Du kan ændre kommandoerne, eller sige at alle kommandoer nu betyder det modsatte af det oprindelige.

Øvelser i mørke

Årstidernes skifte er ikke en hindring for at lave naturtræning, og den mørkere tid giver blot nye muligheder for øvelser i naturen – især for at skærpe vores sanseoplevelser.

- Find stjerneformationer på himlen og løb/gå/hop dem.
- Lav åndedrætsøvelser/visualisering i mørket.
- Gå sammen to og to: Den ene lyser med pandelampe på et spot, hvorefter den anden går/løb hen til punktet og finder et nyt spot med sin lyskegle, som makkeren skal løbe/gå hen til.

Gå på opdagelse i omgivelserne – med sanserne

Bevæg dig rundt i omgivelserne og registrér lugte, lyde, lys, temperatur, underlaget, bevægelser, former mv. Giv deltagerne forskellige opgaver:

Variationer:

- Vær opmærksom på de forskellige lyde omkring dig. Lyt inderligt og intenst til dem. Forsøg at skelne dem fra hinanden og nyd deres forskelligheder. Lyt til fuglene, bladene, vinden og dyrene.
- Brug nu dine øjne. Se efter alle detaljerne i naturen og fokuser på de smukke ting. Glæd dig over den gave det er, at kunne nyde det du ser. Det forstærker oplevelsen. Find forskellige naturting og undersøg dem. Del dine oplevelser.
- Mærk kroppen, mens du går og mærk fodsålerne, når du træder ned på jorden. Gå gennem naturen og mærk underlaget og gennem dine fødder og registrer bevægelserne videre ud i hele kroppen. Læg dig ned og mærk energien fra jorden op gennem hele kroppen. Hold om et træ og fornem træet mod din krop.
- Duft til dine omgivelser. Sæt dig på hug eller læg dig ned og lugt til jorden, planterne og skoven. Hvilke minder kommer der frem via de forskellige lugte? Duft til jorden, blomsterne, barken på et træ. Gnid på et blad og duft til det.
- Led efter modsætninger i naturen f.eks. stort/småt, vådt/tørt, lyst/mørkt, tæt på/langt væk osv.
- Se hvor mange forskellige genstande, du kan finde i omgivelserne. Find noget der er firkantet, stjerneformet, trekantet, rundt osv.

- Lav små konkurrencer og se hvem der først finder eksempelvis 10 blade, 5 små sten og et insekt eller lignende.

Brug øjnene

Se efter alle detaljerne i naturen og fokuser på de smukke ting. Glæd dig over den gave det er, at kunne nyde det du ser. Det forstærker oplevelsen.

- Sid eller stå og kig på skoven. Skoven kan ligne en grøn mur, men hvis man bliver ved at kigge, kan skoven åbne sig op og man kigger ind i mellem stammerne. Bemærk farverne.
- Find en smuk detalje i skoven/ naturen og bliv ved med at se på den - at se detaljen i detaljen.
- Se på horisonten og bliv ved at se indtil himmel og hav smelter sammen.
- Gå igennem skoven, engen eller på stranden. Kig på alle formationerne og registrer de organiske former. Vær nysgerrig overfor det, der gemmer sig bag skyggerne og nuancerne. Del dine indtryk/viden om det du oplever.
- Find forskellige naturting og undersøg dem. Del dine oplevelser.
- Led efter modsætninger i naturen f.eks. stort/småt, vådt/tørt, lyst/mørkt, tæt på/langt væk osv.

Cirkeltræning – naturversion

Det er oplagt at anvende den variation, der findes i naturen til at lave forskellige træningsstationer, som deltagerne kan cirkulere imellem. Lav øvelsen i 1 minut og byt så til næste station, hvilket giver en lille pause. Sørg for at placere stationerne med mindst 2 meters mellemrum.

F.eks.

- Armstrækninger på stamme.
- Balance på en sten eller forhøjning.
- Hoppe op efter en høj gren.
- Planke med hænder og fødder i forskelligt niveau (op ad bakke/ned ad bakke).
- Siddende mavebøjninger på en træstamme.
- Gå/løb op og ned ad bakke.
- Spring over grøft eller hul.
- Kast med kogler eller lign.
- Løft en tung rod eller lign.
- Step op og ned på stub.
- Sving en lang gren fra side til side over hovedet.
- Løb rundt om en stamme, eller løb imellem to stammer.
- Sæt af med begge ben og hop op på stub og ned igen.

- Find et godt klatretræ og kravl op, hvor det er forsvarligt.

På tur

Gå "på tværs af/ind i" det landskab, I bevæger jer i. Gå væk fra de markerede stier og ud hvor ingen typisk går, og hvor der er et ujævnt og mere uforudsigeligt underlag og terræn. Instruktører går forrest. Gå i stilhed, oplev og registrer naturen. Forholdene må gerne være sådan, at gruppen bevæger sig i et natur-/kulturlandskab, hvor deltagerne bliver udfordret af terrænets variation og "modstand" (jord, grene, græs, sand, sten, trapper, vandløb osv.).

Gå bag ved hinanden med 2-4 meters mellemrum.

Leg med kogler

Kogler er et godt træningsredskab, men vær obs. på harpiks, som er svært at vaske af tøjet. I kan hver især gå rundt og sparke til en kogle. I kan prøve at skyde efter træstammer og få points, når I rammer.

Variationer:

- I kan aflevere koglen til hinanden 2 og 2 (vær opmærksom på at have mindst 2 meter mellem jer) enten ved at sparke eller kaste.
- Gå sammen to og to. Stå med 2 meter imellem jer. Den ene står med ryggen til den anden. Den der ikke står med ryggen til, skal kaste koglen til sin makker og sige personens navn. Først når navnet høres, må man vende sig og gribe koglen.
- Lad den ene danne en "basket kurv" med sine arme og lad den anden ramme i mål. Byt og tæl point.
- I kan lægge kogler op på en væltet træstamme og kaste andre kogler for at få de liggende kogler ned fra stammen. I kan konkurrere 2 personer mod hinanden på hver sin side af stammen.
- I kan kaste kogler efter stammer i skoven og se, hvem der rammer bedst.
- Kast en kogle op i luften og ram den med en pind, som når man spiller rundbold og rammer bolden med et bat.

Nedkøling

Udstrækning

Stil jer i en rundkreds med 2 meter mellem hver deltager. Giv jer god tid til at strække ud. Husk at særligt de muskelgrupper, I har brugt i træningen.

Inspiration til stræk:

- *Nakke:* Før hovedet forsigtigt fra side til side ned mod skulderen og dernæst frem og tilbage. Se til højre og se til venstre.
- *Forsiden af låret:* Stil dig med vægten på det ene ben og bøj modsatte ben, så hælen kommer op til balden. Sørg for at have dine knæ samlet og skyd brystet og hoften frem. Mærk et stræk på forsiden af låret. Skift ben.
- *Baglårsstræk:* Sæt dig på jorden og stræk det ene ben ud og bøj det andet. Med din arm rækker du ned og tager fat omkring din fod (eller på benet alt afhængigt af hvor langt du kan nå).
- *Bagside af ben:* Bøj kroppen let forover og lad arme hænge slapt ned mod jorden. Mærk et stræk på bagsiden af benene. Husk at have et lille bøj i knæene.
- *Mave:* Læg dig på maven med hænderne placeret lige ud for skuldrene. Stræk armene og løft overkroppen op med armene til du kan mærke et stræk for dine mavemusklere.
- *Mave:* Stå med armene strakte over hovedet. Læn dig tilbage og hold strækket.
- *Barnets stilling:* Sæt dig på knæ og lad overkroppen hvile mod dine lår og jorden under dig. Stræk dine arme ud foran dig og lad dem hvile på jorden foran dig.
- *Læg:* Stå med det forreste ben strakt og det bagerste ben bøjet. Hold vægten på det bagerste, bøjede ben. Flekter i ankelleddet (bøj foden, så dine tæer vender mod kroppen) på det forreste ben. Læn dig let fremover og mærk et stræk i lægen på det forreste, strakte ben. Sørg for at holde ryggen ret. Skift ben.
- *Balde:* Sid ned på jorden med det ene ben strakt. Bøj det andet ben og kryds det hen over det strakte ben. Tag fat om knæet med begge hænder. Træk det bøjede knæ i retning af den modsatte skulder. Du kan eventuelt dreje overkroppen den modsatte vej, hvis du endnu ikke kan mærke strækket. Sørg for at holde ryggen ret og holde begge balder i jorden. Mærk et stræk i balden. Husk at strække begge balder.
- *Triceps:* Bøj armen over hovedet, så dine fingerspidser rammer skulderbladet. Forstærk strækket ved at holde modsatte hånd om albuen og træk bagud og nedad. Skift arm.
- *Ryg:* Læg dig på jorden med armene ud til siden. Træk dit højre ben mod maven indtil højre for er ud for venstre knæ. Drej nu hoften, således at højre ben kommer til at ligge 90° i forhold til det strakte venstre ben. Hovedet drejes mod højre. Mærk et stræk gennem ryggen. Rul tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen med venstre ben.
- *Ryg:* Stå på begge ben og lad overkroppen læne sig frem og ned mod jorden. Saml hænderne bag knæene og skyd ryggen opad.

Observér dig selv

Lyt til dig selv og de andres åndedræt. Luk dine øjne eller slå blikket ned for at fokusere på dit åndedræt. Fornem luftens vandring ind igennem din næse, svælg og lunger og retur. Fornem den kølige luft ind og den varme luft ud. Fornem at du på udåndinger

giver slip i muskelspændinger og bliver tungere i kroppen. Mærk maven bevæge sig ud på en indånding og ind på en udånding.

Åndedrætsøvelser

Stil dig med vægten fordelt på begge ben og tag nogle dybe indåndinger og pust langsomt ud. Luk gerne øjnene og vend dit fokus indad. Det er en god idé at lave denne øvelse umiddelbart efter en puls-krævende øvelse. Dels for at deltagerne er varme og dels for at registrere kroppen med høj puls langsomt komme tilbage til hvile. Bed deltagerne observere deres åndedræt – uden at vurdere det eller ændre det. Bare observer det.

Tal med en langsom og rolig stemme. Luk dine øjne. Vær opmærksom på at deltagerne ikke bliver kolde af at stå/sidde stille for længe. Hvis solen skinner, så prøv at lave visualiseringen med ansigtet op imod solen. Overvej deltagerens placering i forhold til hinanden og sørg for at der er mindst 2 meter imellem dem.

Variationer:

- Instruér til at trække vejret roligt ind igennem næsen og give slip på spændinger på udåndingerne. Slap af omkring dine øjne og kæbe, skulder, nakke osv. Visualiser at du kommer til et roligt sted og tæl langsomt til 10.
- Placer hænderne mod hinanden foran brystet og lad fingrene pege op når du ånder ud og pege nedad når du trækker vejret ind.
- Læg evt. hænderne på mave og bryst og registrer bevægelserne igennem hænderne.
- Få alle sanser stimuleret ved at bede deltagerne bemærke omgivelsernes lyde, dufte, vinde, temperatur mv.
- Observer dine tanker – uden at forholde dig til dem eller gå dybere ind i dem. Bare lad dem komme og lad dem gå.
- Forestil dig en lille sol, der varmer og skaber ro og velvære inde i kroppen. Følg solen rundt i hele kroppen.
- Et beroligende åndedræt (4-8-8) Start med at trække vejret ind gennem næsen og ud gennem munden, mens der langsomt tælles til fire på indånding og til otte mens vejret holdes og til otte igen under udåndingen. Hvis øvelsen virker for anstrengende, skal man i starten vælge et kortere interval, som passer bedre. Er det for nemt, øges vejrhold og udånding.
- Forestil dig modsatrettede oplevelser og følelser i kroppen, f.eks. kold og varm, tung og let, anspændt og afslappet, smerte og velvære, tyngde og lethed mv. Afslut altid en visualisering med en følelse af ro og positive tanker.



Træningsprogrammer

I byen

Varighed: Ca. 1 time.

1. Velkomst (5 min)
 - Byd velkommen, fortæl deltagerne om dagens program og afklar spørgsmål.
2. Icebreaker: 1-2-3 (5 min)
 - 1: Klap, 2: Thumbs-up, 3: Twist.
3. Opvarmning: Forhindrengsbane (15 min)
 - Balancér på snor, pinde eller kridtstreg.
 - Find genstande (tøj, sten), der skal hoppes over.
 - Marker områder, hvor der skal kravles, hoppes, krybes osv.
 - Find en bænk, I kan hoppe over.
 - Gå op og ned ad trappe.
 - Find noget i hoftehøjde, I skal kravle under.
 - Hop fra avis til avis.
4. Cirkeltræning (25 min)
 - 7 øvelser af 1 minut samt 1 minuts pause mellem hver runde.
 - Øvelser: Englehop, squat, mavebøjninger, skråløft, lægøvelse, et-bens balance, rejs dig op.
5. Udstrækning og tak for i dag (10 min)

Buffer: Antallet af øvelser i cirkeltræning kan op/nedjusteres.

Ekstra øvelse: Racerbanen.

I naturen

Varighed: Ca. 1 time.

1. Velkomst (5 min)
2. Gå på opdagelse i naturen (15 min)
 - Registrér lyde, lugte, underlag, lys, temperatur, bevægelser.
 - Find noget firkantet, trekantet, rundt, stort og småt osv.
 - Konkurrér: Hvem finder først...
3. Mobilitet med pind (15 min)
 - Overkropsrotation, sidebøjninger, jorden rundt, et-bens squat, skuldermobilitet.
4. Kryds og bolle (10 min)
5. Åndedrætsøvelser (10 min)
 - Slap af omkring øjne, kæbe, skulder, nakke (gennemgå hele kroppen).
 - Læg hænderne på maven og registrer din vejrtrækning.



- Få stimuleret sanserne ved at bemærke omgivelsernes lyde, dufte, vinde, temperatur osv.

6. Tak for i dag (5 min)

Buffer: Tiden i åndedrætsøvelser kan reguleres.

Ekstra øvelse: Leg med kogler.