

# PROGRAM 1

## – HELE KROPPEN RUNDT

### OPVARMNING

ca. 10 min.

1. OPVARMNING AF DE STORE LED
2. VARM CIRKEL

Start i en cirkel og find en makker til højre. Start med at gå 20 skridt mod højre og 20 skridt tilbage. Gå 5 skridt mod midten, løft hænderne over hovedet og klap, gå 5 skridt tilbage. Gå armkrog 5 gange mod højre eller venstre, vend rundt og gå tilbage til udgangspositionen. Stå med hænderne på din makkers skulder og sving benet frem og tilbage 5-10 gange. Skift ben. Gentag øvelserne 2-3 gange og sæt gerne tempoet op.

### KONDITION

20-30 min.

1. GANG INKL. INTERVALGANG

På hjertestien går I afsted. Intervalgang kan enten styres af instruktør, eller I kan blot sætte intervaltræningen i gang lade deltagerne selv styre tidsintervallerne. Start med 5 minutters gang i moderat tempo. Lav derefter intervaller af henholdsvis 1, 2, 3, 2 og 1 minut. Dvs. du starter med 1 minut med høj intensitet og derefter gang i tempo i 1 minut, 2 minutter med høj intensitet og derefter moderat tempo i 2 minutter osv.

## STYRKETRÆNING MED REDSKAB

10 min.

### 1. MAKKERTRÆK MED PIND

Find en pind af passende størrelse, placer hænderne skiftevis på pinden. Der strækkes nu i hver sin retning med henblik på at flytte hinanden. Obs. Pas på hinanden

### 2. DIAGONALLØFT PÅ TRÆSTAMME

Hænderne placeres på en træstamme eller en bænk. Fødderne placeres så langt fra træstamme/bænk som muligt. Spænd op i muskelkorsettet og løft henholdsvis højre arm og venstre ben i roligt tempo. Begge føres roligt til udgangspositionen og øvelsen laves modsat.

### 3. FØR PIND OVER DIN MAKKER

Find en pind af passende størrelse. Den ene part fører pinden over sin makkers hoved, ned langs kroppen og til jorden. Når pinden er ved jorden, træder makkeren over pinden og øvelsen gentages 10-12 gange. Skift derefter rolle.

## NEDKØLING

5-10 min.

### 1. FØR DIN MAKKER – TILLID

Find en makker. Den ene placerer hænderne på skulderne af den anden. Den forreste lukker øjnene og lader sig føre rundt. Udfør øvelsen i ca. 1 minut, hvorefter der skiftes

### 2. SAMTALE I NATUREN

Lad alle deltagerne finde noget i naturen. Derefter skal de finde en makker, som har en genstand, der er den samme eller minder om den. Derefter i gang sætter instruktøren en samtale: "fortæl om din sommerferie", "fortæl om din første kæreste" "fortæl om din bedste rejse" osv.