

KLASSEFITNESS advanced

“Træning og samarbejde der styrker trivsel, læring og sundhed”

STYRKE

Gør dig stærkere hver dag

#1 **Årmstrækere**
Udføres på bordkanten eller på gulvet

#2 **Dips**
Træner dine skuldre, triceps og brystmuskler

#2a **Dips**
Med ryggeslag i maven

#2b **Dips**
Med strakte ben skiftevis

#3 **Rygbejninger**
Med benene ud over bordet

#4 **Biceps**
Makkertræk – fædderne tæt sammen. Jeres arme skal strække og bøje

#5 **Ryg mod ryg**
Med benene i 90 grader. Kamp, kamp, kamp

#6 **Taske-rotation**
Vægttil: Over hovedet og ned mellem benene – så mange i kan på tid

#6a **Taske-rotation**
Horizontal. Fra side til side – så mange i kan på tid

#7 **Hinke-dyst**
Alle mod alle. Slættes der med det andet ben, aftales træningsvekt

#8 **Et-bens-squat**
Med støtte fra makker

#9 **Leg booster**
Hold makkerens ben – vip op på læerne – samtidig eller en ad gangen

#10 **Lunges**
Tråd et skridt frem og sank kroppen lige ned – kig frem – brystet frem

#11 **Jumping lunges**
Din er hård – varm op, hvis du ikke er klar

#12 **Krabbe**
Ram med vægt – hold hofte oppe – spark benene ud i luften på skift. Krabbegang baglæns/forlæns.

#13 **Squats**
Stræk armene fremad, og sæt dig ned i 90 grader. Hvis du hopper op, er det en jump squat

#13a **Double jump squats**
Hop op og klap makkeren i hænderne, mens I er i luften

#14 **Knæplanke**
På bordkanten eller stolen – knæet holdes til albuen – skift ben efter 30 sek.

#15 **Syrestol**
Sæt dig op ad væggen med benene i 90 grader – hænderne må ikke røre benene – husk at smile!

#16 **Bensække**
Værdet: Dine er giv hård – træner bla. mavemuskelne

#16a **Bensække**
Lodret: Det rene barnemad...

#17 **Knæ til bryst**
Effektiv mavetræning i 3 varianter: 8 lige frem, 8 højre side, 8 venstre side

#18 **Rygtøring**
Statisk – hold dig i samme position, eller dynamisk med træk

#19 **Team kick**
Slå tæt sammen – sæt jer i squat, rejls jer op og spark

#20 **Rygplanke**
Skyd hofte helt op – lig helt op på skuldrene og bliv der

#21 **Sidespark**
Flæs fodens så du sparker med hælen – og gør efter foden

#22 **Cirkelspark**
Flæs med vægt – husk at læfte knæet, så højt du kan – med støtte fra klassekammerat

#22a **Cirkelspark**
Med støtte og en hånd du skal ramme. Du sparker højere, hvis stand-foden pejer bagud

#23 **Pusher**
Skub fremad – makkeren yder tilpas modstand

#24 **X-ft stol-hop**
Makkeren holder stolen. Hop op med samlede fødder og tråd med igen

#25 **Step-up**
Tråd op på stol. Løft knæet højt, når du er oppe – samme ben flere gange i træk

#26 **Skulderpres**
Med bøger – den hånd ad gangen – makkeren står i squat og tager tid

#27 **Bordplanke**
Spænd godt op, sug navlen ind – svej ikke i ryggen, men værd helt ret! Variation: Det ene ben kan slippes, men aftal det først. Skift ben efter ca. 8 sek.

#28 **Englehop**
Effektiv og hård øvelse, der gør dig eksplosiv i lab. Kig frem når du er nede

#29 **Korsfæstelsen**
Vilje- og skuldertræning med bøger – bøgerne holdes i strakte arme

#30 **Skulder-booster**
Skuldertræning med stole eller tasker – det må ikke være for tungt!

#31 **Side lunges**
Tråd et skridt til siden og sæt dig en smule ned. Rejs dig tilbage til udgangspunktet – flere gange i samme side eller skift side hver gang

#32 **Rygbejninger**
På stol – hofte udover kanten – få makkeren til at holde benene

#33 **Sten-sæbe-papir**
Alle mod alle i 1 bytur for sjov og taberen træner, det I har aftalt

#34 **Hestevæddeløb**
Skub/træk modstanderen ud af banen eller ud af balance

#35 **Kostehop**
Sid i hug – hop over med samlede ben – krav tilbage under

#36 **Team jumps**
Hold hinanden om livet – stå tæt sammen og hop høj

#37 **Rebrætning**
"Saven" – Træner skuldrer, ryg og ben. Samarbejde og giv hinanden tilpas modstand

#38 **Rebrætning**
"Romsækken" – Træner biceps, ryg og skuldre – Giv hinanden tilpas modstand

#39 **Rebrætning**
"Sopkæst" – Træner triceps. Albuene pejer frem. Samarbejde og lad makkeren knække

#40 **Rebrætning**
"Hestevognen" – Træk hinanden forlæns eller baglæns

#41 **Motionsboksning**
Pliethandsketræning – fx. venstre, venstre, højre

#42 **Motionsboksning**
Pliethandsketræning – lige sted, hooks og uppercuts – valgt træning

#43 **Motionsboksning**
"Draberens 48 sekunder" – makkeren bokser liggende – fuld smæk på

#44 **Motionsboksning**
"Eksaminanden" – lærer og censor udfordres den i midten

#45 **Kickboxing**
Cirkelspark: ram pletpudderne med vristen. Thai-knæ: ram pletpudderne med knæet og hold på makkerens skuldre

#46 **Trappespurt**
Find en trappe og løb op og ned på tid eller til benene syrer. Variation: Løb så langt I kan på 20 sek. Hold pause i 10 sek. og gentag 5 gange

#47 **Trappe-jumps**
Hop med samlede ben

#48 **Stol-kick**
Stræk ben løftes over stol – skift ben hver gang

#49 **Motivér din makker**
Få din makker til at yde sit bedste, når I træner

#50 **High 5**
Få jeres succeser. Ros din makker og lig selv, når I når jeres mål

PULS
Giver godt humør og ilt til hjernen

#1 **Høje knæ**
Løb på stedet alene eller med makkeren som træner

#2 **Speed box**
Høje knæ og stræk armene – albuerne tæt til kroppen. Tempo på

#3 **Knæ til albuer**
Fingrene rører hovedet, hop på læerne, knæene løftes til albuerne

#4 **Front kick**
Tempo på, små hop og spark frem, hånden ud til foden

#5 **Mountain man**
Hård øvelse der er genial til at få pulsen op. Kan du tage 100?

STRÆK & BALANCE
Holder dine muskler sunde, smidige og hurtige

#1 **Forside, lår og lyske**
Skyd hofte frem – saml knæene

#2 **Baglår**
Enten med foden i gulvet, på en stol eller højere

#3 **Stræk-mix**
Du strækker, ryg, triceps og skulder

#4 **Ryg og mave**
Ud på en tillidsøvelse – giv jer god tid og vær forsigtige

#5 **Leonora på tæer**
Mærk strækkel – vip op på tæer. Luk øjnene

#6 **Superman**
Overkroppen er vandret. Benet løftes op til vandret. Stræk armene helt ud. Variation: Er du meget smidig, kan du tage fat om vristen og læfte foden så højt, som du kan

KLASSEFITNESS
Et godt læringsudbytte og elevernes alsidige personlige udvikling bygger på en anerkendende og tillidsfuld klassekultur, hvor eleverne udvikler sig både fagligt, personligt og socialt.

KLASSEFITNESS-konceptet styrker klassens trivsel og sammenhold, og gør det let at få sjove og effektive motionsoplevelser ind i undervisningen. Målet er ikke store muskler, men øget læring og skoleglæde.

Materialet tager afsæt i nyeste forskning og bygger på 20 års erfaringer med træning og undervisning af de ældste elever i folkeskolen.

Skoleglæde.nu er grundlagt af Henrik Leth og består af et team af erfarne og passionerede lærere, der hjælper elever og lærere med at blive så glade for skolen, som de kan.

Læs mere på www.skoleglæde.nu