



KLASSEFITNESS

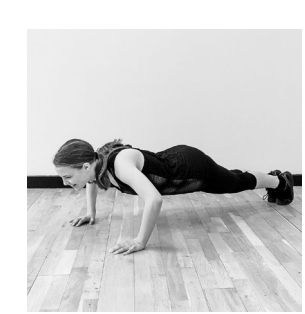
“Det er dejligt med træning i undervisningen. Det styrker sammenholdet at skulle samarbejde om de fysiske ting og ikke kun det faglige”
(Emil 8.U)

STYRKE

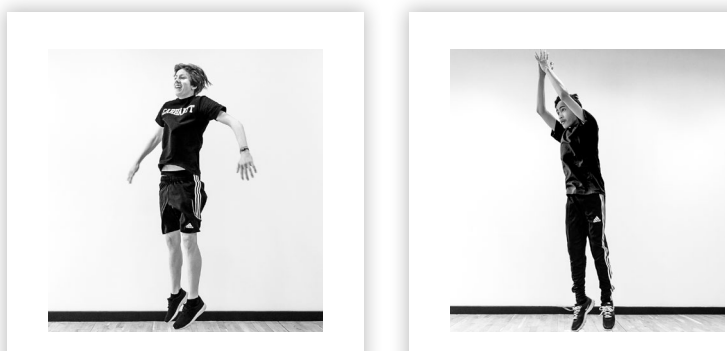
Individuelle øvelser

Forbedrer motorik, vilje og udholdenhed

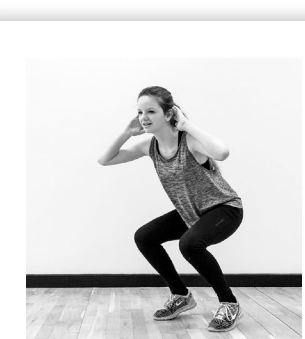
#1 Armstrækkere



#2 Jump Squat



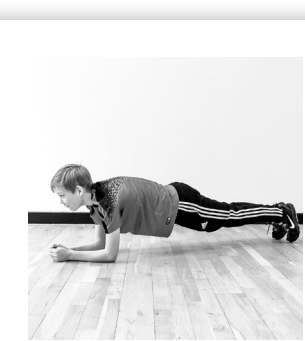
#3 Squat



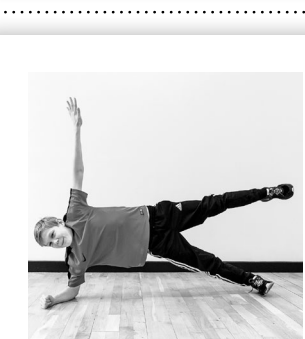
#4 Ryg – Superman



#5 Planke



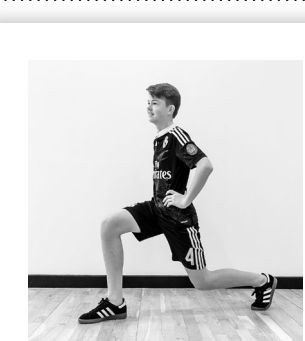
#6 Sideplanke – løft gerne benet, hvis det er for let



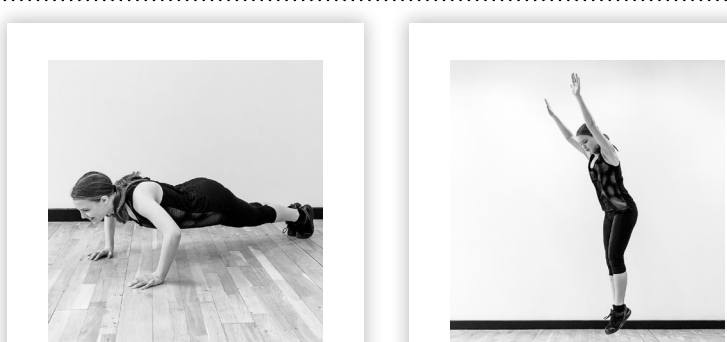
#7 Bananen



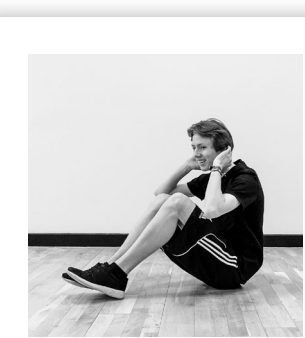
#8 Lunges



#9 Burpees



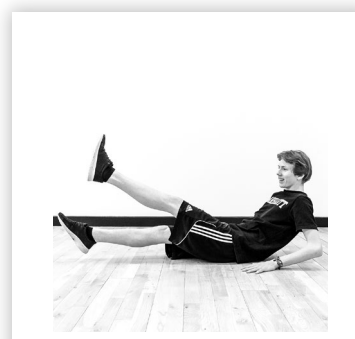
#10 Mavebøjninger



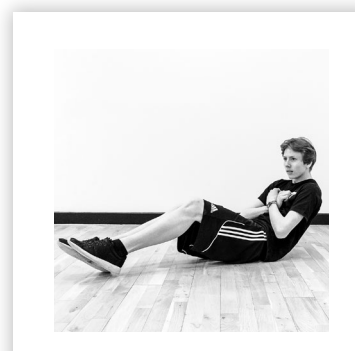
#11 Skrå mavebøjninger



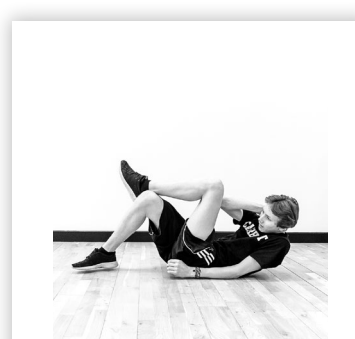
#12 Mave – sakse



#13 Mave – crunches



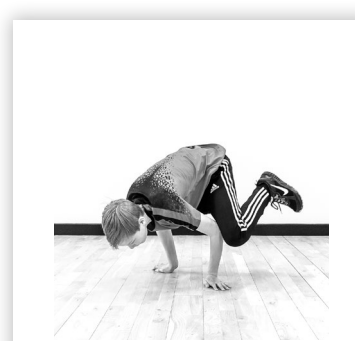
#14 Mave – albue til knæ, 10 til hver side eller skift arm hver gang



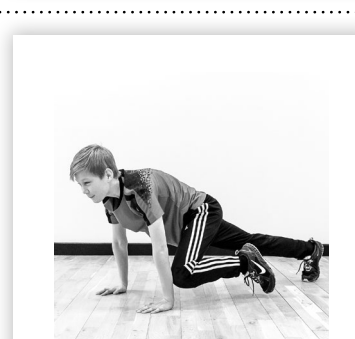
#15 Gå på hænder



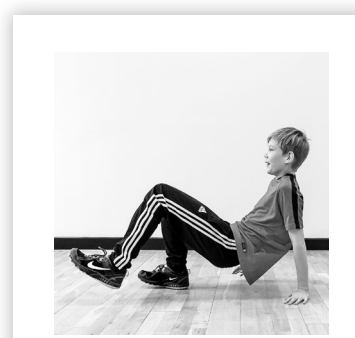
#16 Frøen



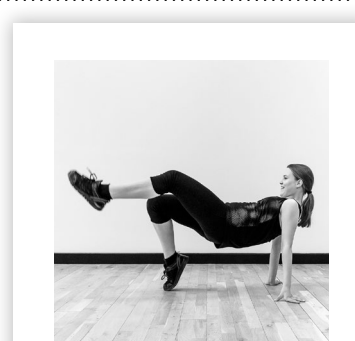
#17 Knæ til albue – langsom bevægelse med hvert ben



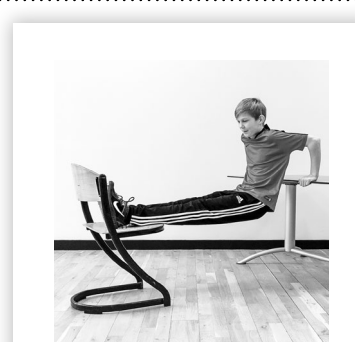
#18 Krabbegang



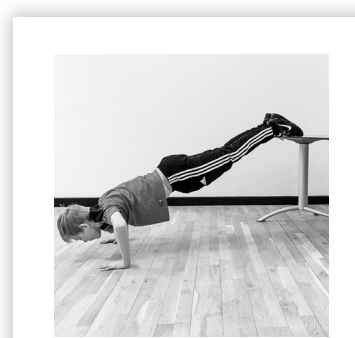
#19 Krabbespark



#20 Dips



#21 Armstrækkere på bord, HÅRD - varm lidt op inden



#22 Bro over stol



#23 Hovedstand

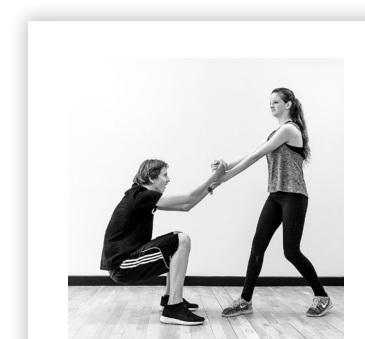


STYRKE

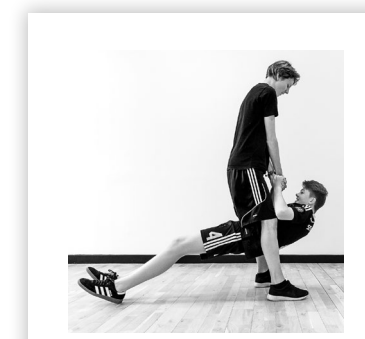
Makkertræning

Styrker kommunikation, trivsel og samarbejde

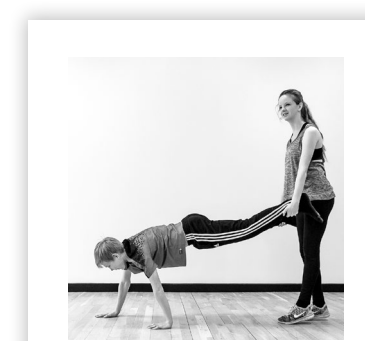
#24 Squat med makker



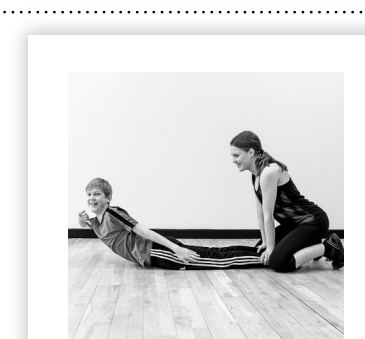
#25 Makkertræk



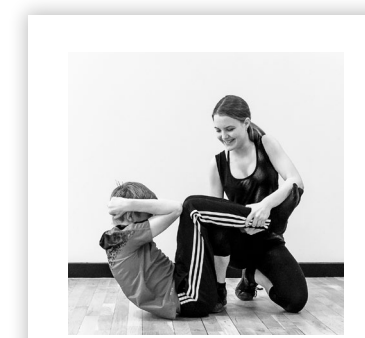
#26 Trillebør



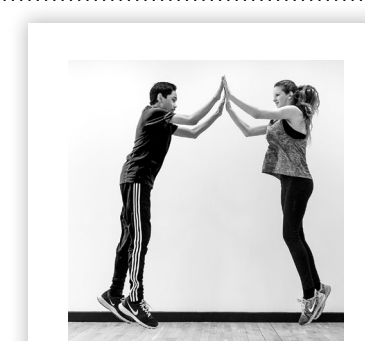
#27 Rygbøjninger med makker



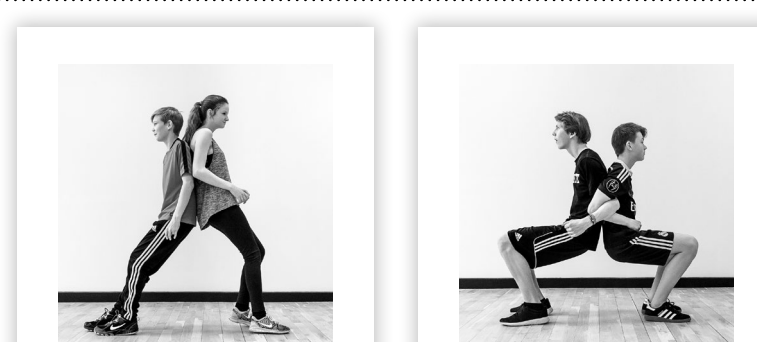
#28 Maktermave



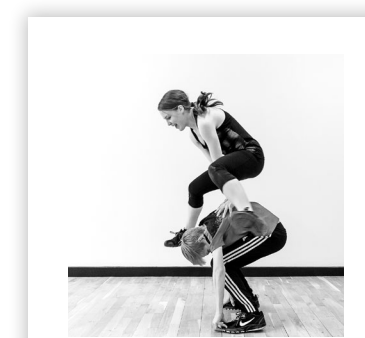
#29 Jumpsquat med makker



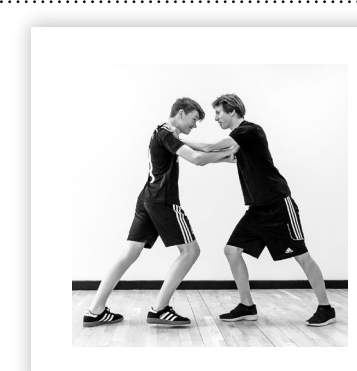
#30 Tillidssquat



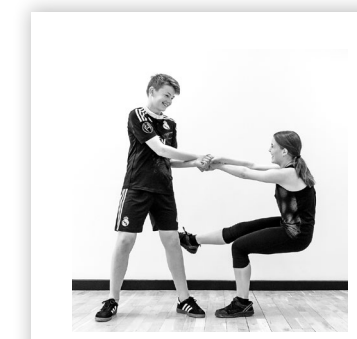
#31 Spring over buk



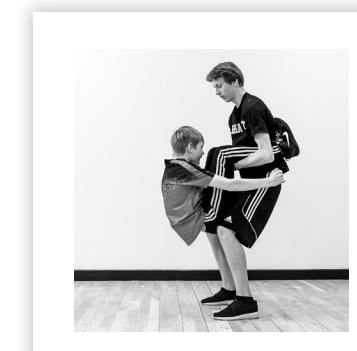
#32 Brydning



#33 Et-bens-squat



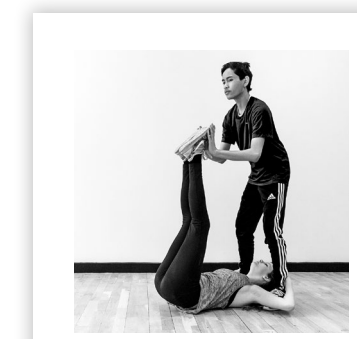
#34 Hængende mavebøjninger med makker



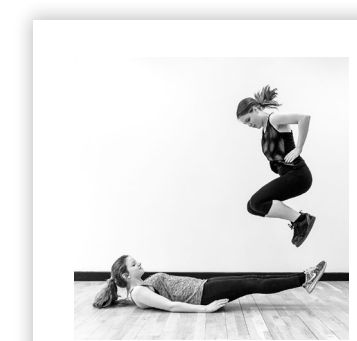
#35 Armstrækkere med klap



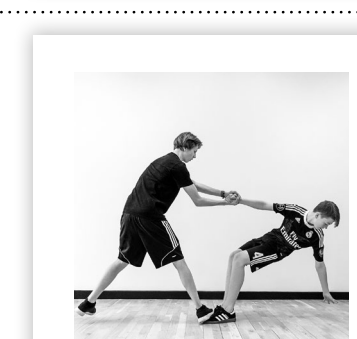
#36 Nedre mavemuskler – liggende med skub



#37 Hop over ben



#38 Træk og twist

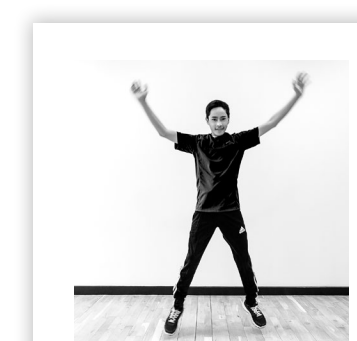


PULS

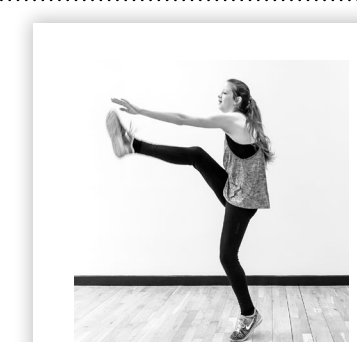
Kondition

Styrker din sundhed, humør og hjernens indlæringssevne på få minutter

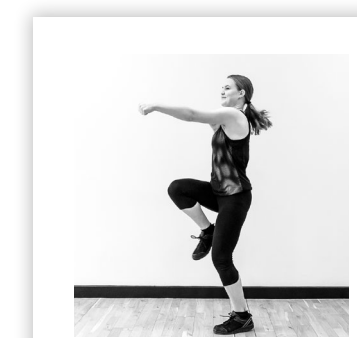
#39 Sprællemænd



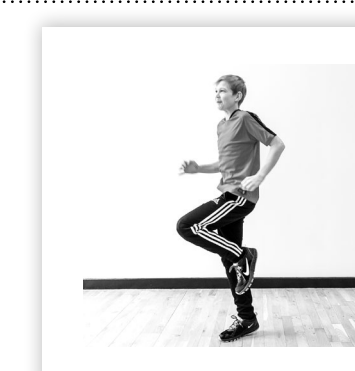
#40 High Kick – skift mellem højre og venstre ben



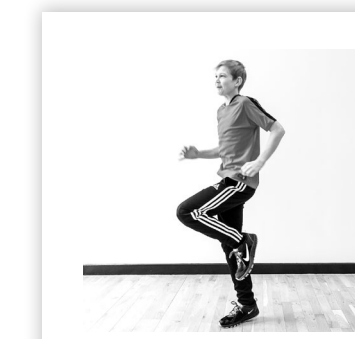
#41 Boksning med høje knæ



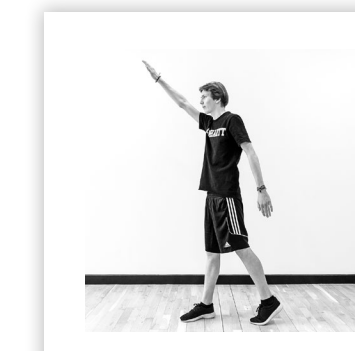
#42 Løb på stedet



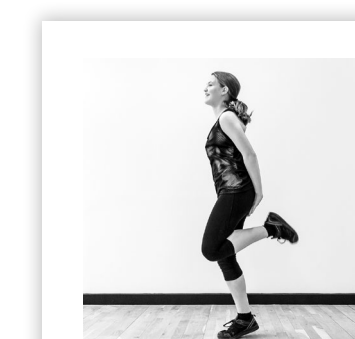
#43 Høje knæ



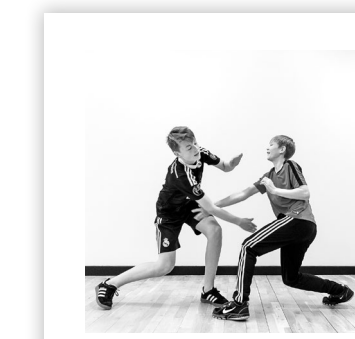
#44 Langrend



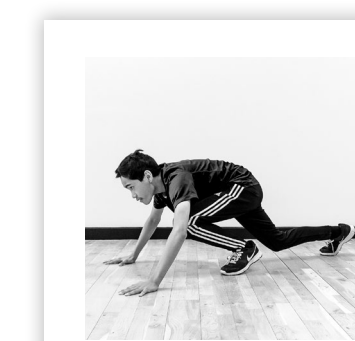
#45 Hælspark



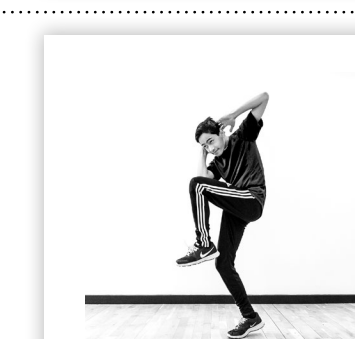
#46 Klap på lår



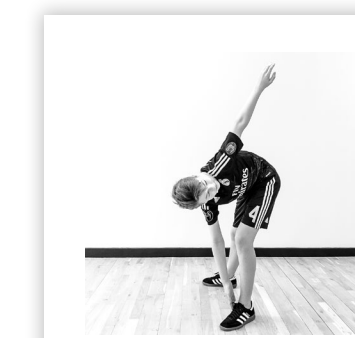
#47 Mountain Climber



#48 Hop og twist – knæ til albue



#49 Møllesving

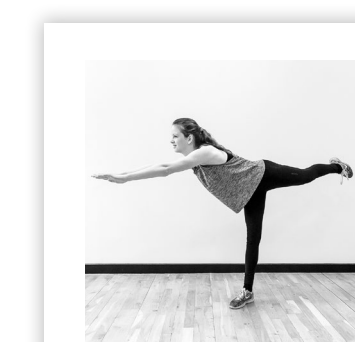


BALANCE & STRÆK

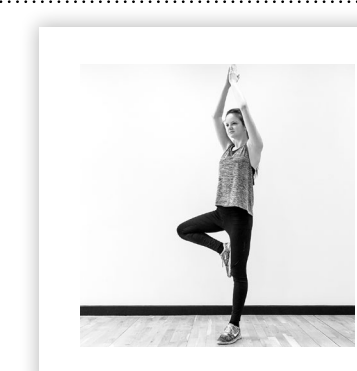
Koncentration

Styrker sanserne, stabiliteten og smidigheden

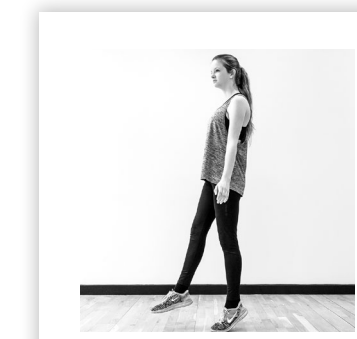
#50 Flyveren



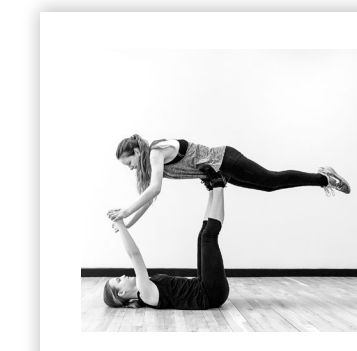
#51 Stå på et ben



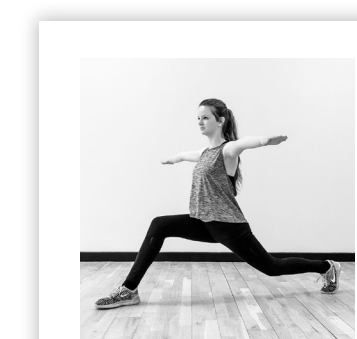
#52 Stå på et ben og på tæer



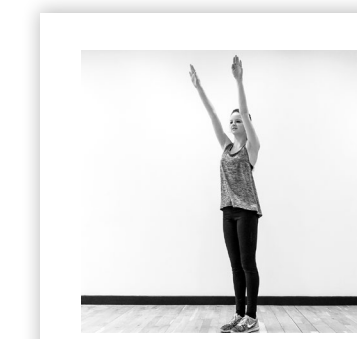
#53 Balance på mave



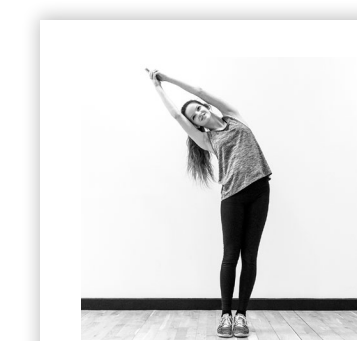
#54 Krigeren



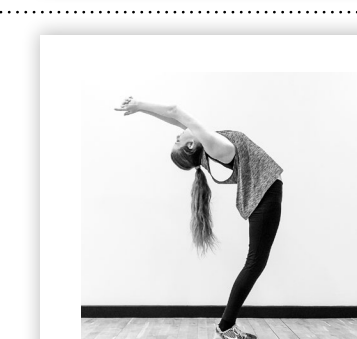
#55 Stræk opad



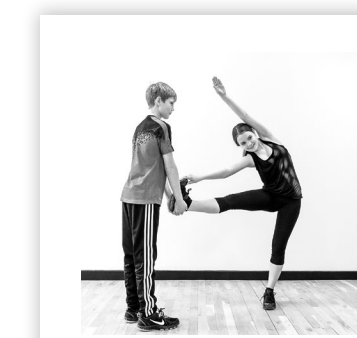
#56 Stræk side



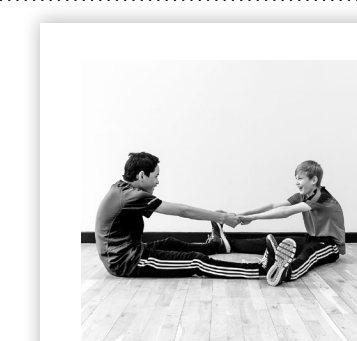
#57 Stræk bagover



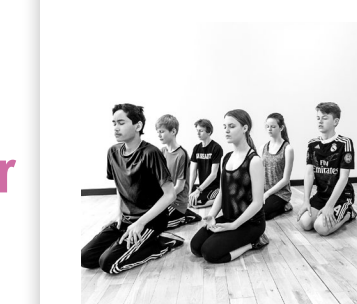
#58 Side- og baglårstræk



#59 Baglårstræk med makker



#60 Træk vejret – langsomme, dybe, rolige vejtrækninger ind og ud af næsen, slap af i alle muskler



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 sigter mod at styrke elevernes vedholdenhed, handlekraft, kreativitet og samarbejdssevne. Eleverne skal opleve, at de kan nå de mål, de sætter sig og at de i fællesskabet kan støtte og motivere hinanden.

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