

## Koordinationsøvelser uden bold

Det er helt afgørende at arbejde bevidst med koordination og bevægelsestræning for at give børnene det motoriske grundlag, der gør dem i stand til at udføre teknikkerne og få glæde af volleyballspillet. Derfor er det nødvendigt at arbejde med de grundlæggende former for bevægelse: rulle, svinge, skubbe, trække, løfte, bære, løbe, hoppe, kravle, balancere, springe, klatre, hinke osv.

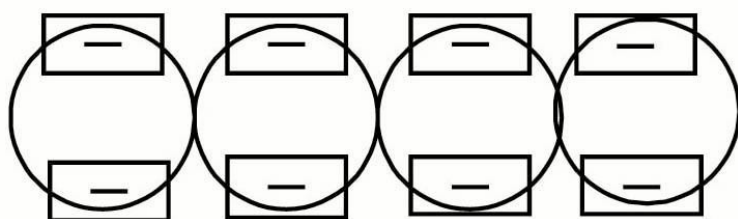
## Koordinationsøvelser med brug af forskellige redskaber. 1. + 2. og 3. klasse

### Bænk

- Balancer hen ad bænken.
- Løb hen over bænken på tværs med eller uden afsæt.
- Hop op på bænken og ned igen.
- Hop med håndstøtte med et ben på hver side af bænken (budspring hen ad bænken).
- Lig på maven på bænken og træk dig hen ad den.

### Skamler

- Løb ud og ind mellem skamlerne. På signal fra træneren skal den nærmeste skammel berøres med en kropsdel f.eks. foden. Skift derefter til andre kropsdele (Knæ, mave, ryg etc.).
- Balance. Lav forskellige balanceøvelser på skamlen.
- Hop over skamlen med samlede ben, spredte ben, et ben etc.
- Hvor mange kan sidde på én skammel?
- Løb slalom mellem skamler, der står på række.
- Kryb gennem tunnel (læg hulahopringe oven på skamler – se tegning).



### Hulahopringe

- Hop ind og ud af ringen. Samlede ben, hinke, forlæns, baglæns, sidelæns etc.
- Spring ind i ringen. Land på forskellige måder.
- Tril ringen. Løb ved siden af ringen. Stik en arm, ben igennem.
- Kusk og hest. Løb efter hinanden som kusk og hest. Hesten er inden i ringen og holder fast med hænderne. Kusken bruger ringen som tømme.
- Spring gennem ringen, som makkeren holder lodret.
- Hop ind i ringen, som makkeren holder vandret.
- Tril ringen forbi makkeren, som forsøger at springe igennem.
- Løb og tril på forskellige måder med hulahopringen. Ved at stille krav om forskellige bevægelsesbaner og hastigheder kan øvelsen udvikles. Øvelsen



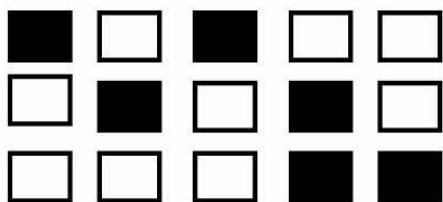
tilgodeser en fortrolighed med hulahopringen og fremmer den almene bevægelighed.

- To spillere er placeret overfor hinanden med hver sin hulahopring. Hulahopringen snurrer om egen akse. Spillerne skal bytte plads og eventuelt nå at komme tilbage til egen plads inden hulahopringen falder. Øvelsen tilgodeser fortrolighed med hulahopringen og almen løbefærdighed. Udviklingsmuligheder ligger i variation af afstand og antallet af hulahopringe. Ved at lade spillerne arbejde i større grupper kan indlægges et samarbejdsperspektiv.
- Parvis løb med en hulahopring. På givet signal, skal parret skifte løberetning og løbemåde, hvilket stiller krav til samarbejdsevnen. Øvelsen kan udvikles ved at indføre et-tagfat.
- Hulahopringene placeres i niveaudelte rækker. Spillerne springer over øer og løber 3-5 skridt mellem øerne. Når en spiller har fundet sin rette bane, arbejdes der indenfor denne med løsning af forskellige spring- og løbeopgaver. Øvelsen tilgodeser udvikling af evnen til at koordinere løb og opspring samt udvikling af en rytmeformemmelse. Øvelsen kan udvikles ved at ændre på antallet af og afstanden mellem øerne samt ved at inddrage spillerne mere eller mindre i løsningen af bevægelsesmæssige opgaver.
- Hulahopringene spredes over hele området. Spillerne skal hele tiden springe til en ny ø på et selvvalgt springområde. Højst en spiller pr. ø. Udviklingsmulighederne ligger i en ændring i antallet af og afstanden mellem øerne samt graden af bundetheden i bevægelsesopgaverne. Øvelsen udfordrer børnene til at prøve forskellige springformer og afsætsmuligheder.
- Hulahopringene lægges i lige baner eksempelvis 5 baner med forskellig afstand mellem hver hulahopring. Spillerne springer alle rækkerne igennem og placerer sig i den række, hvor hulahopringenes afstand er passende. Spillerne springer fra hulahopring til hulahopring på forskellige måder. Øvelsen lærer børnene at vurdere forskellige afsætsmåder, og den opøver springkraft. Øvelsen kan udvikles ved at ændre på opgavekravene, ved gruppeskift eller ved at variere antallet af hulahopringe.

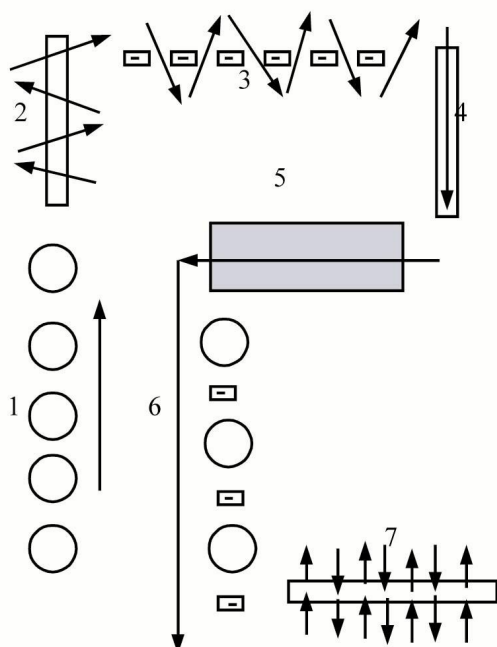
## Tæppefliser

Tæppefliserne laves af tæpperester. De skæres ud i 30 x 40 og 10 x 20 cm. Gummibelægningen gør, at fliserne ikke glider.

- Kravle på store tæppefliser. Vristen placeres uden for flisen.
- Kravle på små fliser. Gulvet må ikke røres.
- Springe fra flise til flise.
- Hoppe et mønster.



## Redskabsbane



1. Hulahopringe. Spring med samlede ben fra ring til ring.
2. Bænk. Spring over bænkens.
3. Skamler. Siksak-løb mellem skamlerne.
4. Bænk. Træk dig på maven hen over bænkens.
5. Måtte. Kolbøtter hen over måtten.
6. Hulahopringe og skamler. Gå op på skamlen, spring ned i ringen.
7. Bænk. Hop op på bænkens, spring ned.

## Brug af aviser

- Løb over, ud og ind mellem aviser, som er lagt ud. Øvelsen, som opøver den almene løbefærdighed, kan udvikles ved at ændre løbetempo og afstand mellem aviserne. Ved at stille forskellige opgaver omkring løbform/måde vil øvelsen ligeledes få tilført skabende indhold. Dette gælder også ved eksempelvis at lade børnene løbe parvis eller i grupper. Ved sidstnævnte vil øvelsen få en funktion omkring det at opøve samarbejdsevnen.
- Hvert barn forsynes med en avis, og de løber rundt blandt hinanden. Hver gang et barn møder en anden, skal denne give avisen til vedkommende. Øvelsen indøver det at skifte og almen løbefærdighed. Den kan udvikles ved at variere tempo og areal, samt ved at tildele forskellige opgaver såsom at aflevere avisen på forskellige måder.
- Stafetløb med en avis som depeche - enten som "lige-ud-stafet" eller som "rundbanestafet". Øvelsen indeholder begrebet skifte og det at være afhængig



af hinanden, og dermed opøves samarbejdsevnen. Den kan udvikles ved at variere løbform, tempo, afstand, antal skifter samt stafetform. I øvelsen trænes endvidere den almene løbefærdighed.

- Løbe frit omkring og spille med sammenkrøllet avis. Øvelsen tilgodeser en stimulering af børnenes fantasi, bevægelse, koordinationsevne samt kombinationsevne. Øvelsen udvikles ved at indlægge bevægelsesopgaver. Ved at lade spillerne arbejde parvis eller i små grupper øves desuden samarbejde. Man kunne lade deltagerne skabe et spil med avisen som omdrejningspunkt.
- Hækkeløb over aviser. Øvelsen kan udvikles ved at variere tempo og ved at lave grøften bredere. Øvelsen styrker spillernes almene løbefærdighed og deres rytmesans i forbindelse med at løbe over hække.
- Spring over aviser på forskellige måder ved afsæt med henholdsvis højre ben, venstre ben, samlet og vekslende afsæt. Øvelsen, som opøver den almene springfærdighed, kan udvikles ved at ændre på antallet af aviser, afstanden mellem disse samt springtempoet. Ved at lade spillerne arbejde par- eller gruppevis opøves evnen til samarbejde.