

Opvarmningsprogram

- Volleyball

Løb: (navn)

Sang: Pharrel Williams - Happy

16 takter på 5,5 sekunder

Kilde: Youtube

4-5 min

- Vi starter med at løbe normalt rundt i hallen - ca. 50 sek
- Vi løber videre med sving med højre arm frem - ca. 13 sek
- Vi løber videre med sving højre arm tilbage - ca. 11 sek
- Vi løber med med sving venstre arm frem - ca. 12 sek
- Vi løber med sving venstre arm tilbage - ca. 12 sek
- Krydsløb - ca. 24
- Vi løber mens vi svinger armene modsat hinanden- ca. 18 sek
- Hælsparke- ca. 12 sek
- Høje knæløftninger - ca. 12 sek
- Derefter gadedrengehop - ca.9 sek
- Løb, hvor vi vender side, hver gang vi tager to skridt - ca. 30 sek
- Baglæns løb - ca. 12 sek
- Vi jogger af - ca. 27 sek

Hop: (navn)

Sang: Kungs vs Cookin' On 3 Burners- This girl

16 takter på 8 sekunder

Kilde: Youtube

3-4 min

- Vi hopper på stedet - ca. 14 sek
- Vi laver sprællemænd - ca. 8 sek
- Vi laver skihop - ca. 15 sek
- Slapper af i kroppen - ca. 5 sek
- Derefter laver vi stigende hop, hvor vi starter med små, lette hop som derefter bliver større og mere kraftfulde - ca. 19 sek
- Vi laver sprællemænd - ca. 8 sek
- Nu hopper vi i en firkant, og starter med venstre hjørne -ca. 15 sek
- Vi kører skuldrene rundt - ca. 9 sek
- Vi kører fødderne rundt - ca. 6 sek
- Vi kører håndledene rundt - ca. 9 sek
- Derefter twister vi - ca. 12 sek
- Vi laver stigende hop, hvor vi starter med små, lette hop som derefter bliver større og mere kraftfulde - ca. 37 sek.
- Vi laver sprællemænd- ca. 8 sek.
- Skihop - ca. 4 sek
- Hop på stedet- ca. 14 sek
- Nu laver vi faldende op. Vi starter med at hoppe højt, og hoppende bliver derefter lavere og lavere- ca. 12 sek

Navne:
Idræt opvarmningsprogram

Styrke: (navn)

3-4 min

Sang: Wantigga - Timelines

16 takter på 14 sekunder

Kilde: Youtube

- Mavebøjninger - ca. 39 sek
- Rygbøjninger - ca. 27 sek
- Armbøjninger - ca. 13 sek
- Planke - ca. 28 sek
- Burpees (man hopper op og ligger sig på maven og gentager) - ca. 16 sek
- Planke, i mens man hiver skiftevis højre og venstre ben ind under sig og ud - ca. 13 sek
- Rejs og ryst kroppen - ca. 20 sek.

Den specifikke volleyball del: (navn)

5 min

Baggrundsmusik: The Weeknd - As you are

16 takter 10,5 sekunder

Kilde: Youtube

Selvom Baggrundsmusikken ikke var nødvendigt, har vi den med alligevel, da det skaber en god stemning og energi i rummet.

Formål med opvarmningsøvelserne:

Det primære formål i forhold til det senere Volley-spil er at få varmet muskler og led op, sådan at kroppen er klar til at indgå i Volleyball-spillet på en måde, så kroppen ikke får skader. Når vi senere skal i gang med at bevæge os i yderstillinger, som fx hop-smash og andre bevægelsesmønstre i Volleyball, er det vigtigt at kroppen er varm og klar til det. Samtidig ønsker vi at gøre opvarmningen sjov og anderledes, da vi kender til, at opvarmning tit og ofte er noget, der springes over med fare og risiko for, at man pådrager sig skader, når det egentlige boldspil skal starte, og alle får lyst til at yde en maksimal indsats pga. konkurrence-genet i os alle.

Fokus i opvarmningsøvelserne:

Vores fokus i denne opvarmning vil primært være på øvelser for lår, baller og balancen. Da man som volleyballspiller arbejder meget nede i benene, har vi valgt at lægge fokus på disse muskelgrupper.

Vi starter med nogle indledende øvelser med særligt fokus på lårmuskler og baller.

Efterfølgende har vi lavet små lege som kan sammenlignes med volleyball, da mange af muskelgrupperne er identiske. I leg nr. 2 får vi særligt fokuseret på balancen. Legene er primært med til at sikre en sjov opvarmning, men også en anderledes opvarmning, hvor vi sørger for at holde elevernes energiniveau oppe.

Efter vores del med lege, vil vi slutte af med en lille intens øvelse for at få fokus tilbage, samt for at få pulsen ned, inden vi strækker kroppen ud.

Navne:
Idræt opvarmningsprogram

Rækkefølgen i øvelserne:

1. Normale Squats x10
2. Normale Luges hvor man træder frem, x5 på hvert ben
3. Jump Squats hop, cirka en halv meter fremad x5
4. Hoppe ud på højre ben og lande (fokus på balance) x5
5. Hoppe ud på venstre ben og lande (fokus på balance) x5
6. Strakte arme, og så køre i små cirkler 20sek
7. Store armsving både fremad og baglæns 15sek

Efterfølgende vil der være 2 små lege.

Leg 1: (15 sekunder til at forklare legen, 30 sekunder til at lege legen)

Alle går sammen og danner par af 2 personer. Det gælder om at ramme hinandens baglår, og så får man point hver gang man rammer.

Formålet ved legen er, at eleverne får lov til at arbejde nede i benene, og får brugt mange af de samme ben-muskler som man bruger, når man laver benarbejde i Volleybal (fx når man spiller defensivt spil).

Leg 2: 15 sekunder til at forklare legen, 30 sekunder til at lege legen.

I vores nummer 2 leg, er man også sammen i et par. Her går det ud på at stå på én fod og holde balancen, og så prøve skubbe sin makker ud af balance. Det foregår på den måde, at man kun må skubbe til hinandens hænder, som man holder frem, og det skal foregå som en slags konkurrence ligesom ovenstående leg.

Efterfølgende gentages det med det andet ben.

Formålet her at, eleverne får brugt hofte og ben muskulatur. Samtidig får eleverne styrket musklerne ved at holde spændingen, og samtidig bliver balancen trænet, som er en vigtig del af volleyball.

Afslutning: (varighed 30-60 sek.)

Slutteligt laver vi: "Hurtige fødder/steps stående", hvor det gælder om at få pulsen op til sidst.

Dels skal pulsen genfindes og samtidig skal det mentale fokus også findes tilbage efter legene.

Det foregår sådan, at man står og stepper på stedet, og når instruktøren laver et klap, så skal eleverne ned på maven og hurtigt op, mens 2 klap fra instruktøren betyder, at eleverne skal op og hoppe med armene i vejret.

Herefter kan kroppen strækkes ud.

Udstræk: (navn)

3,5 min

Sang: Justin Bieber - Purpose

16 takter på 15,5 sekunder

Kilde: Youtube



- Vi starter med at strække lysken ud. Vi sætter os ned og putter fodsålerne mod hinanden. og sørger for at presse benene ned mod jorden. vi holder strækket ca. 20 sek.

- Vi strækker armene ved at strække armen på tværs af kroppen og

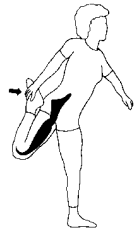


Navne:

Ildræt opvarmningsprogram

holder den modsatte underarm mod albuen og skifter til den modsatte arm efter ca. 20 sek.

- Vi strækker nu forlåret. Vi lægger os på siden og starter med at bøje højre ben op til numsen mens det andet er nogenlunde strakt. efter 20 sek. skifter vi til den anden side. Ligesom på billedet men bare liggende



- Nu videre til ballen. vi sidder ned og strækker det ene ben samtidig med at vi sætter det andet på tværs af kroppen. så presser vi med armen benet ind mod overkroppen. her holder vi igen strækket ca. 20 sek.



- Til sidst strækker vi ud i hækkeløbs stilling. vi sidder igen ned. det ene ben strakt mens det andet er bøjet tilbage ved siden af kroppen. Så strækker vi hånden så langt ud mod foden, som vi kan. Dette strækker baglåret, og vi holder strækket 20 sek og skifter derefter ben.

