

## Tema: Alpint rollerblades

**Alder:** 8-16 år

**Tid:** 1,5 t

**Tema:** Agility (hinderløype)

**Mål: LUB (læringsutbytte):** balanse, koordinasjon, teknikk, lek, alle elementene i alpin teknikk

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
<b>Oppvarming</b>	Ca 45 min	<b>Bandy 15min og stikkball 15 min, 10(5) trekk</b>  15 min del i tre grupper og bytt etter 15 min, ved litt erfarne/ nye utøvere på rollerblades i gruppa bør de kjøre litt sving og brems teknikk først og deretter bli med i ballspill	Rollerblades, hjelm og hansker(evt. mer beskyttelsesutstyr)  Mål, bandykøller, ball, 2-3 skumballer
<b>Hoveddel</b>	50-60 min	<b>Aguilera løype med elementene;</b> slalåm, storslalåm, orgeltramp, kulvert, streker for små hopp øvelser, skøyt sidelengs over langsgående tau, buer, baklengs, rundkjøring, kast på blink (frisbee eller ball i bøtte eller ertepose på blink matte etc.), hoppe hoppetau på matte  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tid til rigg ca 1t (fordelt med 2 stk.)</li> <li>- Tegne fartsretning med pil på asfalt</li> <li>- Skrive hva øvelsen er på noen element</li> <li>- Del gjerne inn i grupper som starter på ulikt sted for å unngå kø. (kan også dele løype opp i to og bytte halvveis.</li> <li>- Trener og foreldre bør holde utøver som treng det gjennom orgeltramp/kulvert hinder som (en på hver side for de som vil det og så ev. Ut fra nivå/trygghet en på hver side holder i hånd og albue, så Bare en og så om de vil prøve uten støtte</li> <li>- Bøyde ben er bra tips</li> </ul>	Kritt, langt tau, hoppetau, kjebler, pinner til portaler, orgeltramp med beslag, kulvert- 2 hopp mor hverandre, blink utstyr, matte
<b>Avslutning</b>		Velge ut en øvelse en vil prøve siste gang Agilityløypa	