

BØRNE- OG TEENFITNESS

#1 Squat med medicinbold op ad væg

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Stå med medicinbold støttende i ryggen op ad væg.



Squatposition med medicinbold støttende i ryggen.

Fokuspunkt:

- Hold bolden i spænd mellem ryg og væg
- Bøj så i knæene så meget, at lårene næsten er parallelle med gulvet

BØRNE- OG TEENFITNESS

#2 Brystpres med håndvægte liggende på gulv

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Liggende på gulv med armene strakte og en håndvægt i hver hånd.



Liggende på gulvet med albuerne bøjet i 90 grader.

Fokuspunkt:

- Før håndvægtene i en lige linje op mod loftet og ned mod gulvet

BØRNE- OG TEENFITNESS

#3 Row med 1 håndvægt på træningsbænk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser med hver arm og skift med din makker



1 ben og en arm støttende på træningsbænk med modsatte arm strakt.



Et ben og en arm støttende på træningsbænk med modsatte albue bøjet.

Fokuspunkt:

- Hold armen ind til kroppen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#4 Lunges på stepbænk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser på hvert ben og skift med din makker



Stående med front til stepbænk.



Den ene fod på stepbænken og begge ben bøjet.

Fokuspunkt:

- Lad det forreste knæ flugte med foden
- Hold overkroppen løftet og stabil

BØRNE- OG TEENFITNESS

#5 Makkerøvelse: Planke over-under

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 5 gentagelser og skift plads med din makker



1 barn står i planke med strakte arme + 1 barn der hopper over benene.



1 barn står i planke med strakte arme + 1 barn kravler under.

Fokuspunkt:

- Fokuser på at holde overkroppen i en lige linje og stem fra med hænder og tæer mod gulvet

BØRNE- OG TEENFITNESS

#6 Makkerøvelse: Bækkenløft med "high five"

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 5 gentagelser på hvert ben og skift plads med din makker



1 barn ligger på ryggen med benene bøjet og fødderne i gulvet. 1 barn står foran fødderne med fronten mod makkeren.



1 barn ligger på ryggen med bækkenet løftet fra gulvet. 1 barn står foran fødderne med fronten mod makkeren.



1 barn ligger på ryggen med bækkenet løftet samt 1 ben løftet fra gulvet. Med foden gives der "high five" til den stående makker.

Fokuspunkt:

- Spænd i ballerne således at bækken og nederste del af ryggen holdes løftet.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

BØRNE- OG TEENFITNESS

#7 Squat til medicinbold på gulvet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Squat med medicinbold på gulvet.



Fra squat mod stående stilling.

Fokuspunkt:

- Bøj langsomt i benene på vej ned i øvelsen
- Rør kun meget lidt ved medicinbolden
- Lad knæene følge tæernes retning

BØRNE- OG TEENFITNESS

#8 Brystpres med håndvægte liggende på flad bænk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Liggende på flad træningsbænk med strakte arme og håndvægt i begge hænder.



Liggende på flad træningsbænk med bøjede albuer og håndvægt i begge hænder.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

BØRNE- OG TEENFITNESS

#9 Row i træningsslynge

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Tilbagelænet i slynge med strakte arme og lige krop.



Tilbagelænet i slynge med bøjede arme og lige krop.

Fokuspunkt:

- Hold kroppen i en lige linje under hele øvelsen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#10 Armstrækker på knæ

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Planke på knæ med strakte arme.



Armene bøjet og kroppen helt tæt på gulvet.

Fokuspunkt:

- Hold kroppen i en lige linje hele vejen ned til gulvet
- Hold armene tæt ind til kroppen
- Lad albuerne pege bagud, når du bøjer i armene

BØRNE- OG TEENFITNESS

#11 Makkerøvelse: Rygekstension med high five

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 15 gentagelser og skift plads med din makker – giv en high five på vejen



2 børn liggende på maven med toppen af hovedet pegende mod hinanden. Armene ud foran brystet og næsen pegende mod gulvet.



2 børn liggende på maven med overkroppen løftet. De 2 børn giver hinanden high five.

Fokuspunkt:

- Løft og sænk overkroppen langsomt og i takt med din makker



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

BØRNE- OG TEENFITNESS

#12 Bækkenløft med walk out

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Liggende på gulv med benene bøjet og bækkenet løftet.



Benene næsten strakt med ballerne løftet fra gulvet.

Fokuspunkt:

- Hold baller og lænderyg løftet fra underlaget under hele øvelsen
- Lad knæene følge tæernes retning, når knæene bøjes.

BØRNE- OG TEENFITNESS

#13 Squat med medicinbold ved brystet ved brystet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Stående med medicinbold ved brystet.



Squatposition med medicinbold ved brystet.

Fokuspunkt:

- Hold knæene på linje med fødderne under øvelsen
- Lad knæene følge tæernes retning, når knæene bøjes

BØRNE- OG TEENFITNESS

#14 Brystpres med håndvægte liggende på skrå træningsbænk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Liggende på ryggen på skrå bænk med armene strakte og en håndvægt i hver hånd.



Liggende på ryggen på skrå stepbænk med armene bøjet og en håndvægt i hver hånd.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

BØRNE- OG TEENFITNESS

#15 Pull up i træningsslynge

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Hængende i træningsslynge med strakte arme, overkroppen lodret, benene bøjet og fødderne i gulvet.



Hængende i træningsslynge med bøjede arme, overkroppen lodret og benene let bøjet med fødderne i gulvet.

Fokuspunkt:

- Hold overkroppen så lodret som muligt under hele øvelsen

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

BØRNE- OG TEENFITNESS

#16 Stående skulderpres med håndvægte

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Stående med hænder i skulderhøjde og håndvægt i hver hånd.



Stående med strakte arme over hovedet og håndvægt i hver hånd.

Fokuspunkt:

- Lad overarmene flugte med ørene, når armene er strakt og håndvægtene er over hovedet
- Lad håndryggene være parallelle med underarme, når øvelsen udføres

BØRNE- OG TEENFITNESS

#17 Stående skulderpres med vægtstang/bodybar (maks 10 kg)

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Stående med hænder i skulderhøjde og vægtstang foran toppen af brystet.



Stående med strakte arme og vægtstang over hovedet.

Fokuspunkt:

- Lad overarmene flygte med ørene, når armene er strakt og vægtstangen er over hovedet
- Vær opmærksom på at skulderne ikke løftes med op til ørerne, når armene er strakte og vægtstangen er over hovedet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BØRNE- OG TEENFITNESS

#18 Makkerøvelse: Sit ups 2&2

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift plads med din makker – giv en high five på vejen



2 børn ligger på gulvet med fødderne mod hinanden, bøjede knæ, fødderne i gulvet, og underbenene flettet sammen.



2 børn giver hinanden high five i siddende position.

Fokuspunkt:

- Løft overkroppen hurtigt og sænk den langsomt igen mod gulvet

BØRNE- OG TEENFITNESS

#19 Hamstring curl på medicinbold/pilatesbold

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Liggende med hæle på medicinbold, strakte ben og ballerne let løftet fra gulvet.



Liggende med fødder på medicinbold, bøjede knæ og ballerne løftet.

Fokuspunkt:

- Hold ballerne fri fra gulvet under hele øvelsen



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

BØRNE- OG TEENFITNESS

#20 Hyperekstension

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift med din makker



Overkroppen løftet, så kroppen er i en linje fra ankel til toppen af hovedet.



Overkroppen foroverbøjet så hovedet er tæt på gulvet.

Fokuspunkt:

- Stop bevægelsen når overkroppen er i lige linje med underkroppen
- Lad nakken følge resten af rygsøjlen i øvelsen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#21 Squat kombineret med skulderpres

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Fokuspunkt:

- Kom så dybt som muligt ned i øvelsen ved at bøje i knæ og hofter
- Lad overkroppen forblive løftet gennem øvelsen
- Hold knæene på linje med fødderne under øvelsen
- Kig fremad under hele øvelsen
- Lad knæene følge tæernes retning.

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Stående med 1 medicinbold foran brystkassen.



Squat med 1 medicinbold foran brystkassen.



Stående med 1 medicinbold over hovedet i strakte arme.

BØRNE- OG TEENFITNESS

#22 Squat med vægtstang/ bodybar (maks 10 kg) på skuldrene

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Startposition med en håndvægt på hver skulder.



Squat med en håndvægt på hver skulder.

Fokuspunkt:

- Kom så dybt som muligt ned i øvelsen ved at bøje i knæ og hofter
- Lad overkroppen forblive løftet gennem øvelsen
- Hold knæene på linje med fødderne under øvelsen
- Kig fremad under hele øvelsen
- Lan knæene følge tæernes retning.

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BØRNE- OG TEENFITNESS

#23 Armstrækker

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 5 gentagelser og skift med din makker



Planke med strakte arme.



Albuerne bøjet og hele kroppen tæt på gulvet.

Fokuspunkt:

- Hold kroppen i en lige linje gennem hele øvelsen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#24 Row med håndvægte

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Foroverbøjet med ret ryg, strakte arme og håndvægt i begge hænder.



Foroverbøjet med ret ryg, bøjede albuer og håndvægt i begge hænder.

Fokuspunkt:

- Hold ryggen ret under hele øvelsen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#25 Row i kabelmaskine

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 10 gentagelser og skift med din makker



Siddende i kabeltræk med ret ryg og strakte arme.



Siddende i kabeltræk med ret ryg og bøjede arme.

Fokuspunkt:

- Hold ryggen stabil under hele øvelsen, så det kun er albuerne der bøjes og strækkes gennem øvelsen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#26 Makkerøvelse: Triceps på bæk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser og skift plads med din makker – giv en high five på vejen



2 børn placeret på hver sin side af bænken med fødderne i gulvet, benene bøjede og strakte arme.



2 børn placeret på hver sin side af bænken med fødderne i gulvet, benene bøjede og bøjede albuer.

Fokuspunkt:

- Hold overkroppen tæt ind til bænken under hele øvelsen
- Udfør øvelsen i takt med din makker

BØRNE- OG TEENFITNESS

#27 Lunges med håndvægte

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 8 gentagelser på hvert ben og skift med din makker



Stående med samlede ben og håndvægt i hver hånd.



Stående med det ene ben fremme, begge ben bøjede og håndvægt i hver hånd.

Fokuspunkt:

- Hold det forreste knæ på linje med foden
- Hold overkroppen løftet og stabil gennem øvelsen

BØRNE- OG TEENFITNESS

#28 Makkerøvelse: Nordic hamstring

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Lav 5 gentagelser og skift plads med din makker



Makker 1 står på underbenene, overkroppen lodret, og armene langs siden. Makker 2 holder godt fast i anklerne.



Makker 1 står på underbenene, overkroppen lænet forover på vej mod underlaget, (armstrækker position) – parat til at tage fra. Makker 2 holder fortsat fast i anklerne.



Makker 1 tager fra med hænderne mod underlaget. Makker 2 holder godt fast i anklerne.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND