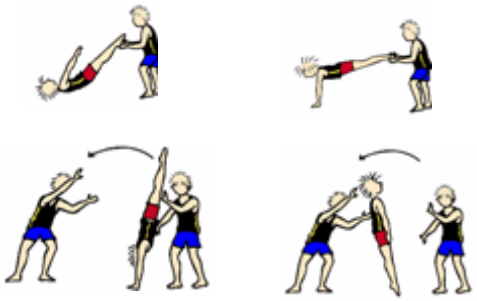
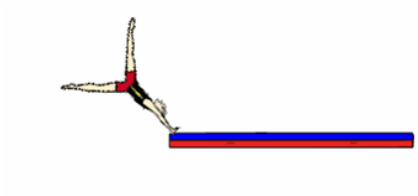
VEJRMØLLE/KRAFTSPRING



Forudsætningsøvelser
Håndstand, kropsspændingsøvelser mm.

Æselspark med benskift
Eleven bytter ben i luften så afsætsbenet også bliver landingsbenet, således at det ligner bevægelsen fra en vejrmølle.



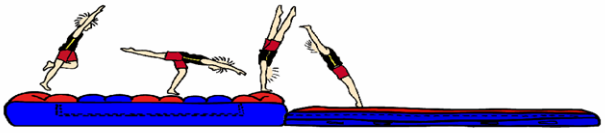
Vejrmølle

Fald fra håndstand til ryglanding

Eleven skal lande med den spændte krop fra skuldre til hæle samtidigt. Øvelsen kan udvides med et håndstandshop (et hop på hænder) inden det strakte fald til ryglanding, så skulderafviklingen trænes.

Trappeopstilling

Niveauforskellen betyder at eleven har nemt ved at komme rundt og kan fokusere på at holde sig strakt. Husk et langt forhop, en strakt krop, se på fingrene, skulderafvikling samt et aktivt bensving.



De færdige spring: Vejrmølle og kraftspring

En landing i et blødt underlag kan være en fordel ift. at undgå at eleverne ”krummer” sig.