

# CROSS TRAINING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CROSS TRAINING

I cross training laver du styrke- og pulsøvelser, der øger din kondition, og som gør dig stærkere. Nogle af øvelserne i cross training minder om øvelser fra gymnastik, mens andre ligner noget fra kampsport og fitness.

Cross training foregår tit til musik og i højt tempo, og du får sved på panden.

Til cross training konkurrerer du mod dig selv, men laver også samarbejdsøvelser med de andre på holdet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: praktisk træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# CYKLING OG MOUNTAINBIKE



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CYKLING OG MOUNTAINBIKE

Der findes mange forskellige former for cykelsport. Noget foregår på en bane, mens andet foregår på en rampe eller i skoven.

Alle former for cykling kræver gode ben, så du kan træde godt i pedalerne. Det er en fordel, hvis du godt kan lide fart, når du går til cykelsport, og nogle gange kan det godt gå lidt vildt for sig.

Til cykelsport træner du styrken i hele din krop og din balance, mens du får en masse motion.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$ - \$\$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret, men det varierer lidt, afhængigt af hvilken cykelsport der er tale om

UDSTYR: hjelm, træningstøj (evt. cykeltøj) og sikkerhedsudstyr, derudover har de fleste ofte deres egen cykel

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FITNESS



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FITNESS

Fitness kan dyrkes af alle og er mange forskellige slags aktiviteter og øvelser. Det kan være træning på forskellige maskiner, forskellig puls- og styrketræning på hold eller spinning, som er en form for cykeltræning.

Du bestemmer selv niveauet, og du træner altid mod dig selv og dine egne grænser.

Vær opmærksom på, at det ikke er i alle træningscentre, at børn kan blive medlem.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: hele året, altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og indendørs træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KLATRING OG BOULDERING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KLATRING OG BOULDERING

Der findes forskellige former for klatring. Du kan gå til klatring på høje klatrevægge, hvor du har sikkerhedsudstyr på, eller også kan du gå til bouldering, som er klatring på lavere vægge med tykke madrasser under.

Til begge former for klatring bruger du hele din krop, og du træner både styrke og teknik, når du klatrer.

Det er vigtigt at have respekt for sikkerheden, når du klatrer, og det er en fordel ikke at være bange for højder, men alle kan lære at klatre.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel indendørs, nogle steder findes der også udendørsklatrevægge

UDSTYR: tætsiddende træningstøj - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. klatresko og sikkerhedsudstyr)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# PARKOUR



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# PARKOUR

I parkour lærer du at bevæge dig rundt i forskellige omgivelser ved brug af din egen krop. Nogle ting i parkour minder om springgymnastik, og du træner mange hop og forskellige måder at bevæge dig fra en ting til en anden og over forskellige forhindringer.

Når du bevæger dig, øver du din balance og smidighed, og til træning lærer du at falde rigtigt,

så du ikke slår dig. Du træner mod dig selv og kan selv vælge, hvor meget du synes, at du vil udfordres.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: praktisk træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SJIPNING (ROPE SKIPPING)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SJIPNING (ROPE SKIPPING)

Sjipning hedder også rope skipping og er fyldt med tempo. Du får masser af motion, når du sjipper, fordi du hopper meget og øver forskellige spring og tricks.

Du kan sjippe på mange forskellige måder, f.eks. alene i enkelttov eller sammen med andre i dobbelttøve.

Hvis du sjipper sammen med andre, øver I jer i at samarbejde og koordinere, hvornår I skal hoppe.

## FAKTA

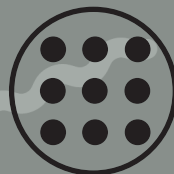
ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel indenfor

UDSTYR: tætsiddende træningstøj og trænings-

sko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# RULLESKØJTER OG SKATEBOARD



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# RULLESKØJTER OG SKATEBOARD

Rulleskøjteløb og skateboard kan være mange forskellige ting, f.eks. kunstsøjteløb på rulleskøjter, speed skating eller skateboard på en rampe.

Lige meget hvilken aktivitet det er, har du altid hjul under fødderne.

Til skøjte- og skateaktiviteter bruger du hele din krop og din balance, mens du får god motivation og løber meget.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: praktisk træningstøj, rulleskøjter/skateboard, knæbeskyttere, albuebeskyttere og hjelm

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# TRAMPOLIN



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# TRAMPOLIN

Til trampolin bruger du hele din krop til at hoppe og lave forskellige bevægelser i luften. Du øver dig i, hvordan du kan kontrollere din krop og balance, så du f.eks. lander rigtigt på trampolinen og ikke slår dig.

Nogle af de øvelser, du laver til trampolin, minder lidt om at være til gymnastik.

Det er godt at have en god kondition, når du hopper på trampolin, og det er en fordel ikke at være højdeskræk.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indenfor

UDSTYR: tætsiddende tøj eller gymnastikdragt  
og strømper

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

