

# AEROBIC



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# AEROBIC

Aerobic er en træningsform, som handler om at få pulsen op og sved på panden.

Du laver små bevægelses-serier til musik, som gentages flere gange, så du kan mærke, at hele kroppen arbejder. Det er godt, for det handler netop om at få masser af ilt ind i kroppen.

Du kan også gå til aktiviteter, som minder lidt om aerobic – f.eks. zumba, som er motion med rytme og dans.

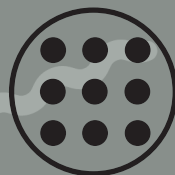
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

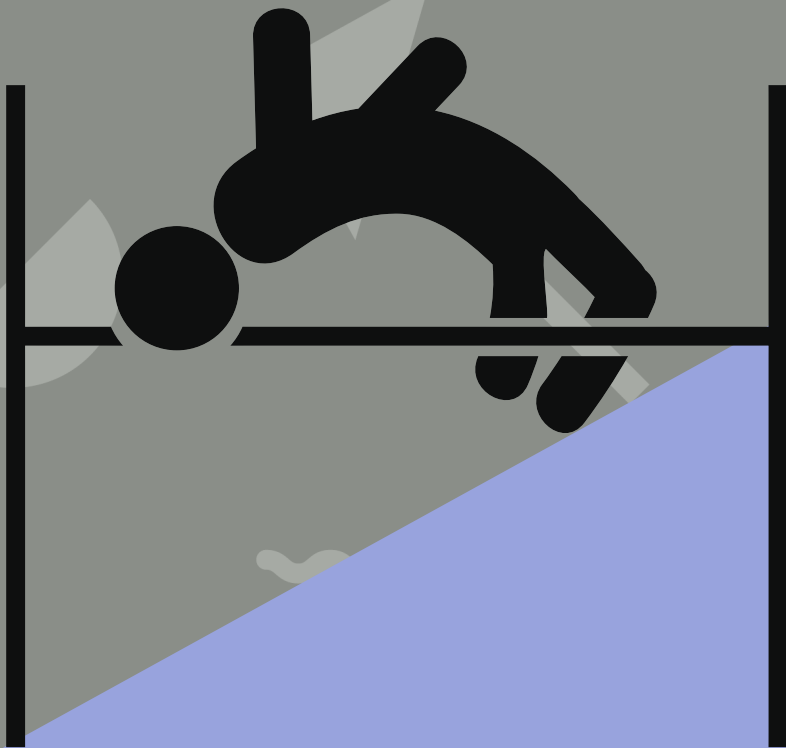
SÆSON: hele året – ofte i fitness-centre

UDSTYR: indendørssko og træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



ATLETIK



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# ATLETIK

Atletik har forskellige discipliner, hvor du f.eks. løber på tid, kaster på en bestemt måde og springer højt eller langt.

Til atletik kan du udvikle dig individuelt med fokus på den disciplin, som du er god til. Du får motion og styrker din kropskontrol.

Træningen indeholder både leg og øvelser, men du kan også

træne målrettet mod at blive god til en bestemt slags kast, løb eller spring, som du kan konkurrere i.

## FAKTA

ØKONOMI: \$ - \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- udendørs, dog træner nogle foreninger indendørs i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj og løbesko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BALLET OG JAZZBALLET



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BALLET OG JAZZBALLET

Ballet er en elegant dansestil, som danses til klassisk musik. Til ballet træner du din krops smidighed og styrke, så du kan danse kontrolleret og fint. Du træner også din koncentration og dit fokus gennem dansen og bevægelserne.

Jazzballet ligner ballet, men du danser til moderne musik, som du måske kender.

Det kan være fysisk hårdt, fordi ballet kræver god træningdisciplin.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: bløde balletsko/gymnastiksko, tynde strømpebukser/tights og gymnastik-/lycradrakt

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# CAPOEIRA



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CAPOEIRA

Capoeira er en brasiliansk kampsport, som indeholder kampteknik, akrobatik og dans. Capoeira er musikalsk og fysisk udfordrende.

Musik er en stor del af sporten, og man lærer både noget om at bruge sin krop og om de rytmer, som hører til capoeirakulturen.

Til capoeira træner man i bare tæer, og man står i en cirkel (en 'roda'), hvor der synges og spilles musik, mens to per-

soner kæmper inde i cirklen. Capoeira er musikalsk og fysisk udfordrende.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

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

UDSTYR: løstsiddende tøj (nogle steder skal man have hvidt capoeiratøj)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# DANS (FUNK, MTV-DANCE, STREET DANCE, HIPHOP OG BREAKDANCE)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# DANS

At gå til dans handler om at bevæge sig til musik. Du kan danse til al slags musik, og hvis du er helt vild med funky rytmer, hiphop eller noget helt tredje, så er dans den rette aktivitet for dig.

Til dans danser I tit serier eller koreografier til en bestemt sang, som I øver mange gange, indtil I er blevet gode til at danse de samme trin samtidig

på holdet. Du skal regne med høj musik, og at du får sved på panden.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

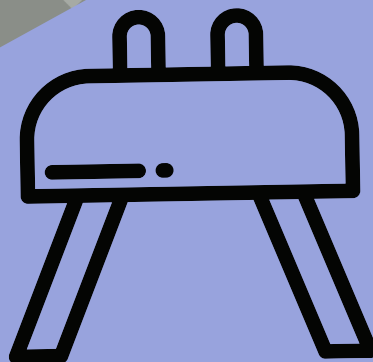
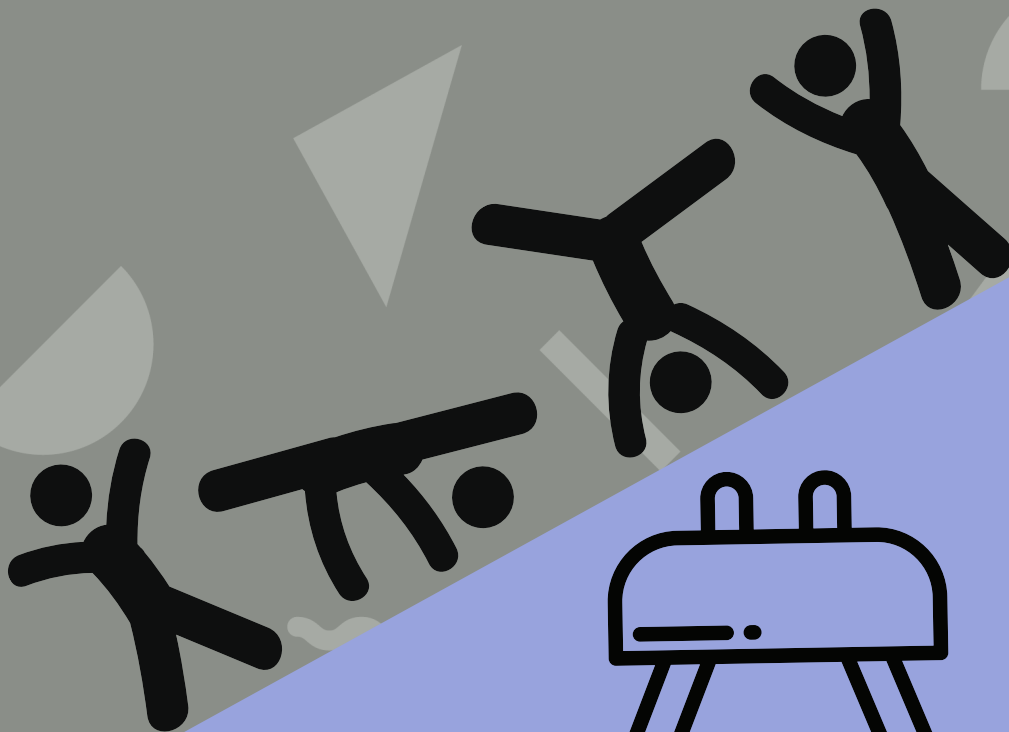
SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel indenfor

UDSTYR: dansesko og træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# GYMNASTIK OG SPRINGGYMNASTIK



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# GYMNASTIK OG SPRINGGYMNASTIK

Der findes rytmisk gymnastik, springgymnastik, idrætsgymnastik og meget mere.

Til alle typer gymnastik træner du dit fokus og bruger din krop til at springe og lave forskellige øvelser, f.eks. kolbøtter, saltomortaler, spring, håndstand eller rytmiske danseserier.

Til gymnastik sker der meget i salen, fordi der tit er forskellige stationer med forskellige øvelser i gang samtidig. Det er en fordel ikke at være bange for at falde, hvis du går til gymnastik.

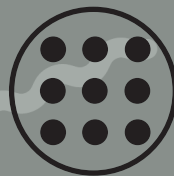
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: gymnastiktøj og gymnastiksko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# GØGL OG AKROBATIK



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# GØGL OG AKROBATIK

Gøgl og akrobatik kaldes også for cirkustræning.

Til akrobatik kan man bygge menneskepyramider, lære flotte spring og lave koreografier til musik. Hvis man f.eks. laver en menneskepyramide, er det vigtigt at kunne samarbejde.

Gøgl handler om at jonglere og lære andre tricks, f.eks. at køre på ethjulet cykel, linedans,

trylleri og balancetricks. Der er masser af sjov og leg, og det er udfordrende træning af din fantasi, balance og hele din krop.

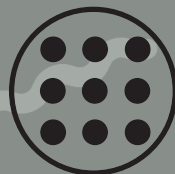
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KUNSTSKØJTELØB



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KUNSTSKØJTELØB

Kunstskøjteløb foregår i en skøjtehal, hvor du har skøjter på fødderne, og alt foregår på is. Når du har lært at skøjte, kan du glide ubesværet hen over isen, dreje rundt, skøjte baglæns og have kropskontrol på den glatte is.

Når du lærer nye ting eller svære bevægelser, kan du risikere at falde undervejs, men det gør som regel ikke ondt, fordi man

glider ind i faldet. Skøjteløb er god træning af din balance og hele din motorik.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs, men i en skøjtehal

UDSTYR: varmt og tætsiddende træningstøj, skøjter (kan evt. lånes eller lejes i foreningen)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# DANS (PARDANS)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# DANS (PARDANS)

Til pardans lærer du at danse sammen med en partner. Der findes mange forskellige stilarter, og hver dansetil har sine egne rytmer og dansetrin.

Dans er godt for din motorik, rytmesans og selvtillid. Nogle trin lærer I, mens I danser to og to, mens andre kan læres, mens I står på en række.

Til pardans handler det især om at danse sammen og få sine trin og kropsbevægelser til at harmonere med hinanden.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$ - \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: løst tøj, som man kan bevæge sig i

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

