

HERNING SKABER VI VENSKABER

MOTORISKE MILEPÆLE 13 - 18 år

- en del af Herning Kommunes sundhedsmindset



	Boldspil	Redskabsgymnastik	Løb, spring og kast	Dans og udtryk	Krops basis	Fysisk træning
13 år	Drible med hænderne mens der løbes baglæns	Hæve sig op i armene i ribben 5 gange	Træning af hækkeløb (løbertyme)	Danse og koordinere en par dans	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Gennemføre Coopers løbetest Kondital Pige: 40 Dreng: 44
	Udføre et hopskud mod mål	Parkour over lave redskaber	Flopspring/væltespring	Kombinere bevægelse af kropsdele med kraft hurtigt og langsomt	Parkour	Opnå minimum 700 point i den lille svedtest
	Sparke et halvliggende vristspark	Flyverulle over plint	Kuglestød	Udtrykke følelser/stemninger i et sammenspil med en makker	Stomp Slåslege	Cirkeltræningsprogram med 6 stationer
14 år	Drible med fødderne mens der løbes baglæns	Stå på hænder op ad en mur	Træning af mellem- og langdistance	Afkode og danse en par dans	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Gennemføre Coopers løbetest Kondital Pige: 44 Dreng: 48
	Kaste bolde til makker, mellem benene, bag om ryggen	Parkour over redskaber	Trespring (evt. uden tilløb)	Kombiner kroppen med figurer og bevægelsesmønstre	Stunt	Opnå minimum 750 point i den lille svedtest
	Sparke præcist mod et mål på lang afstand (16 meter)	Lavt overslag med kip	Kuglestød/hammerkast	Udtrykke en bestemt følelse/stemning med bevægelser	Danse Capoeira	Cirkeltrænings program med 6 stationer
15 år	Drible med hænder og fødder mens der er modstand fra makker	Stå på hænder frit	Træning af mellem- og langdistance	Afkode og danse en fælles gruppe dans	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse	Gennemføre Coopers løbetest Kondital Pige: 35 Dreng: 49
	Kaste overhåndskast med rotation i underarm	Pakour over høje redskaber	Trespring med tilløb	Udfylde rummet med kroppens bevægelsesmønstre	Stunt	Opnå minimum 200 point i grundtrænings-test se link
	Udføre et spark hvor bolden er i luften. Den kastes fra makker	Højt overslag med kip	Spydkast	Bruge kroppen til at fortælle en historie	Danse Capoeira	Cirkeltrænings program med 8 stationer
16 år	Drible med basketball uden at kigge på bolden	Lave 10 armstrækninger med benene vandret i ribben	Fortsat træning af løbeteknik med fokus på benenes stræk-, sving- og trækfaser, kroppens hældning samt armenes bevægelse	Komponere en fællesdans til en lille gruppe	Eleven kan arbejde med kroppen ud fra bevægelsesanalyse	Gennemføre Coopers løbetest Kondital Pige: 38 Dreng: 52
	Udføre to hånds aflevering, en hånds aflevering og skud mod kurv	Spring over høj plint	Trespring med tilløb	Bruge kroppens form kraftfuldt i forskellige figurer i et rum	Klatring	Opnå minimum 220 point i grundtrænings-test se link
	Udføre forhånds- og baghåndsslag i badminton og bordtennis	Kraftspring med afsæt på springbræt	Diskoskast	Bruge kroppen til at fortælle en historie med en makker	Stagefight	Cirkeltræningsprogram med 8 stationer
17 år	Jonglere med en ketcher/ bat og en bold mens der udføres forskellige udfordringer. Ex: skyd bolden højt op, spil med både højre og venstre hånd, spark til bolden undervejs	Lave 10 armstrækninger med benene over vandret i ribben	Løbetests (ex. Coopers)	Komponere en dans til en gruppe	Eleven kan arbejde med kroppen ud fra bevægelsesanalyse	Gennemføre Coopers løbetest Kondital Pige: 41 Dreng: 55
	Udføre et løbeskud i håndbold samt et hopskud mod basket kurven	Tyvspring over plint	Stangspring	Kombinere kroppens bevægelser i form, dynamik og rum (Laban)	Boldkast med udgangspunkt i centralbevægelsen	Opnå minimum 240 point i grundtrænings-test se link
	Udføre et smash i badminton og bordtennis	Salto med modtagning	Hammerkast	Bruge kroppen til at fortælle en historie i en gruppe	Hækkeløb med udgangspunkt i centralbevægelsen	Cross Fit med 6 øvelser
18 år	Spille badminton, bordtennis med udførelse af de forskellige grundslag	Lave 3 armstrækninger på hænder op af ribbe	Langdistanceløb	Komponere og instruere en dans til en gruppe	Eleven kan arbejde med kroppen ud fra bevægelsesanalyse	Gennemføre Coopers løbetest Kondital Pige: 41 Dreng: 55
	Spille håndbold, basketball med fokus på kast, skud og driblinger	Strakt spring over buk	Stangspring	Ekspressionistisk dans	Vristspark med udgangspunkt i centralbevægelsen	Opnå minimum 260 point i grundtrænings-test se link
	Spille fodbold med fokus på afleveringer, skud og driblinger	Salto	Hammerkast	Bruge kroppen, følelser og udtryk til at formidle et udtryk	Højdespring med udgangspunkt i centralbevægelsen	Cross Fit med 8 øvelser

