

# Årsplan Idræt

Timefordeling: 2 t./ugentligt

Vi vil bruge lidt tid til opstart hver gang:  
opvarmningsøvelser og lidt teori om aktiviteternes  
indvirkning på kroppen (muskelgrupper osv.)

Uge	Aktivitet	Øvelser
33	Koloni	
34	Stikbold, rundbold, fodbold	Træning af afleveringer
35		Modtage med forskellige bolde
36		Kaste, gribe og sparke
37	Hockey, Tennis	
38		Træning med Stav og ketcher
39		
40	Danse og sanglege	Ballondans
41		Avidans
42	<b>Efterårsferie</b>	
43	Kolbøtter, håndstand, spring, afsæt,	Måtter
44	landing, rulle, vægtoverføring	Springbræt
45		
46	Parvis lille opvisning	
47		
48	Akrobatik, koordinationstræning	

49 Parvis lille opvisning

50

51 Juleidræt

## 52 **Juleferie**

### 1 **Juleferie**

2 Stikbold, fodbold, hockey

3

4

Modtage med  
forskellige bolde  
Kaste, gribe og  
sparke

5 Danse og sanglege

6

Kongens efterfølger  
Skyd en lærer  
(boldleg)

### 7 **Vinterferie**

8 Kolbøtter, håndstand, spring

9 Landing, rulle og vægtoverføring

10 Parvis opvisning

11 Hockey

12

13 Stikbold

14

15 Høvdingebold

### 16 **Påskeferie**

17 Gamle lege

18

19 Opvarmning og styrketræning

20

21

22 Atletik

23

24

25

**Sommerferie**

Elevsammensæt  
opvarmning

Koordinationsøvelse

Løb

Spring

Kast