8. Pinnguarluni kissasserneq

Kissasserneq tamanut minutsini siullerni tamanut anertikkartitsilaarsinnaasumik.

1. Pinnguaammik nuannersumik aallartitsigit - soorlu attortaanneq imaluunniit stafet - tamarmik ataatsikkut aallartisillugit.
2. Timimik aalatitsiinnarit - sivisuumik uninngatitsinaveersaarit.
3. Arriitsumik sukkatsisikkiartuaakkit.
4. Nammineerlutit ilaagit - nukissaqarnerit allanut sunniisarpoq.

Aallaqqaataaniilli nuannisarunik sungiusarnerup sinnerani aamma nuannisassapput.

Immiussaq 4 takuuk

Kissasserneq - pinnguaammiit siunertaqarnermut

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

8. Lege-opvarmning

Opvarmning, der får pulsen op og alle med fra første minut.

1. Start med en sjov leg - fx fangeleg eller stafet - hvor alle er i gang med det samme.
2. Hold dem i bevægelse - ingen lange stræk stående stille.
3. Skru op for tempoet lidt efter lidt.
4. Vær selv med - din energi smitter.

Har de det sjovt fra start, er de med resten af træningen.

Se film 4

Opvarmning - fra leg til formål

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund