9. Siunertaqarluni kissasserneq

Pinnguaat taanna - maanna ersarissumik siunertalik.

1. Ullormut sungiusarnissaq eqqarsaatigiuk: Aalaatsit suut timip atussavai?
2. Aalaatsit taakkoqqissaat pinnguaammi atukkit - soorlu sammivimmik allannguineq imaluunniit pissinneq.
3. Sungiusaatip siulliup tungaanut sakkortusikkiartuaarlugu.
4. Naggasiinissap tungaanut tasitsaarnissat utaqqissukkit.

Pinnguaat taanna, qaffasissutsit marluk - pinguaatip pikkunaalinnginnissaa siunertaassaaq.

Immiussaq 4 takuuk
Kissasserneq - pinnguaammiit siunertaqarnermut

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

9. Opvarmning med formål

Den samme leg - nu med et klart formål.

1. Tænk over dagens træning: Hvilke bevægelser skal kroppen bruge?
2. Byg netop de bevægelser ind i legen - fx retningsskift eller hop.
3. Byg intensiteten op mod første øvelse.
4. Gem de statiske stræk til afslutningen.

Samme leg, to niveauer - formålet må aldrig slå legen ihjel.

Se film 4

Opvarmning - fra leg til formål

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund