

MOTORISKE MILEPÆLE 13 - 18 år

- en del af Herning Kommunes sundhedsmindset



	Boldspil	Redskabs Gymnastik	Løb, spring og kast	Dans og udtryk	Krops basis	Fysisk træning
13 år	Drible med hænderne mens der løbes baglæns	Hæve sig op armene i ribben 5 gange	Træning af hækkeløb (løberytme)	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/vælted spring	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	Cirkeltrænings program med 6 stationer
14 år	Drible med fødderne mens der løbes baglæns	Stå på hænder op af 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
15 år	Sparke præcist mod et mål på lang afstand (16meter)	Lavt overslag med kip	Kuglestød/hammerkast	Udtrykke en bestemt følelse/stemning med bevægelser	Danse Capoeira	Cirkeltrænings program med 6 stationer
	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	Cirkeltrænings program 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 horskud 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 øvelse
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 øvelse