**Idræt Ask**

| **Kompetenceområder** |  |  |
| --- | --- | --- |
| Redskabsaktiviteter | Spring  Modtagelse  Kropsspænding og balance |  |
| Fysisk træning | Konditions - og styrketræning  Smidighedstræning  Arbejde med opvarmning |  |
| Boldbasis og boldspil | Slagboldspil  Kaosspil  Netspil  Tekniske færdigheder og fair-play |  |
| Dans og udtryk | Takt - og rytmeforståelse  Udvikle og øve rytmiske serier til gymnastikopvisningen |  |
| Kropsbasis | Akrobatik  Yoga  Slåskultur |  |
| Løb, spring og kast | Atletikdiscipliner inden for løb, spring og kast  Løbeteknik |  |