**Idræt Ask**

| **Kompetenceområder** |  |  |
| --- | --- | --- |
| Redskabsaktiviteter | SpringModtagelseKropsspænding og balance |  |
| Fysisk træning | Konditions - og styrketræningSmidighedstræningArbejde med opvarmning |  |
| Boldbasis og boldspil | SlagboldspilKaosspilNetspilTekniske færdigheder og fair-play |  |
| Dans og udtryk | Takt - og rytmeforståelseUdvikle og øve rytmiske serier til gymnastikopvisningen |  |
| Kropsbasis | AkrobatikYogaSlåskultur |  |
| Løb, spring og kast | Atletikdiscipliner inden for løb, spring og kastLøbeteknik |  |