

Øktforslag – Turnhall Røros

Turnøvelser og teambuilding

Formål: Bruk forslagene som en fleksibel øktbank i turnhallen. Tilpass lengde og vanskelighetsgrad etter spillernes nivå og behov.

Tips til trener: Hvis spillerne trenger mer trening på en øvelse, kan tiden på stasjonen forlenges. Legg vekt på lek, mestring og trygg progresjon. Ferdigheter som foroverrulle, hodestående og hjul er ikke noe alle kan fra før – start på et enkelt nivå og bygg gradvis videre.

Video – Animal Walks: [YouTube-video](#)

Oppvarming og bevegelsesøvelser

Øvelse	Mengde	Fokus / instruksjon
Jogg – rolig tempo	2 lengder	
Jogg med hælspark	1 lengde	
Jogg med kneløft	1 lengde	
Gå på tær med hendene opp mot taket	1 lengde	Hold hendene strake og strekk dem opp mot taket.
Gå på hæl	1 lengde	Jobb med å holde balansen.
Bear crawl – krabb som en bjørn	2 lengder	Ha tyngden godt på armene.
Strekkhopp – med armene over hodet	2 lengder	Små hopp med strak kropp og strake armer.
Sidelengs jobbing med kryssing av bein («grapevine»)	2 lengder	Fokus på teknikk, ikke tempo.
Inchworm	2 lengder	Hvor langt ut kommer du før du må stoppe?
Crab walk	1 lengde	Jobb med å strekke ut hoftene.
Froskehopp	1 lengde	Dypt ned og høyt opp.
Rulle sidelengs over til motsatt side	2 lengder	Prøv å ikke bruke armer eller bein. Bruk kjernemuskulaturen.
Duck walk	1 lengde	
Gorilla walk	2 lengder	

* 2 lengder betyr tur/retur over matta.

Turnøvelser

Øvelse	Mengde	Fokus / instruksjon
Foroverrulle / slå kråke	2 lengder eller mer	Start på et nivå som passer spilleren, og øk vanskelighetsgraden gradvis.
Donkey kicks – eventuelt opp i håndstående	2 lengder eller mer	Tilpasses nivå og trygghet.
Hodestående	Etter behov	Jobb i par.
Håndstående	Etter behov	Jobb i par.
Trillebår	Minimum 1 lengde hver	Jobb i par.

Progresjon: Begynn enkelt og øk vanskelighetsgraden når spilleren mestrer grunnbevegelsen. Målet er at alle skal oppleve utvikling og mestring.

Teambuilding

Turnhallen kan også brukes til aktiviteter som styrker samarbeid, kommunikasjon og lagfølelse. Under finner dere forslag til teambuildingøvelser.

Teambuildingøvelse 1: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 2: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 3: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 4: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 5: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 6: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 7: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 8: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 9: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 10: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 11: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 12: [Se video på Instagram](#)

Teambuildingøvelse 13: [Se video på Instagram](#)