



Idræt og bevægelse er vi alle begejstrede for. Idrætten giver os masser af gode oplevelser, og gennem arbejdet lærer vi noget om os selv, hinanden og fællesskaber. Som elev kommer idræt og bevægelse til at fylde rigtig meget i hverdagen på Gørlev Idrætsefterskole. Vi stiller ikke krav til dit idrætsfaglige niveau på forhånd, men du skal kunne lide at dyrke idræt og bruge din krop til fysisk aktivitet - og du skal gøre det med energi og en positiv indstilling.

For at få det bedste gensidige udgangspunkt er det meget **VIGTIGT** at;

- **DU SKAL VÆRE FYSISK KLAR**

Vi vil her gerne hjælpe dig til at komme godt fra start. Derfor skal du som minimum kunne opfylde nedenstående fysiske krav.

Skolens ledelse og ansatte glæder sig til at møde DIG efter sommerferien!



I denne folder finder du 4 øvelser, som vi forventer, du kan gennemføre, når du starter på Gørlev Idrætsefterskole.

1. At kunne løbe 5 km. Som dreng skal du kunne løbe på 30 min. og som pige på 40 min.

https://www.loberen.dk/sites/default/files/5km_traeningsplan_3_2017.pdf

Linket henviser til et træningsprogram, som på 12 uger giver dig mulighed for at kunne løbe 5 km.

2. At holde en planke i min. 45 sekunder



Støt på tæerne og hold fødderne i hoftebreddes afstand. Lig på underarmene så albuerne er placeret lige under skuldrene, og armene peger lige frem. Hold kroppen i en lige linje fra hæle til isse. Træk hagen lidt ind så du kigger ned i gulvet, og nakken kommer i naturlig forlængelse af kroppen.

3. At kunne lave 40 lunges i træk (20 til hvert ben)



Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne med hænderne i hoften (som vist på billedet). Spænd let i mave og baller og kig lige frem.

Tag et langt skridt fremad med det ene ben. Når den forreste fod rammer gulvet, sænker du det bageste knæ ned mod gulvet, så det næsten kommer ned at røre. Sæt derefter kraftfuldt af med det forreste ben og vend tilbage til udgangspositionen.

4. At kunne lave 10 armstrækninger (push up)



Læg dig ned på maven og løft dig så op ved at strække armene. Lad albuerne køber langs ribbenene både op og ned. Så enkelt er det!

Vi glæder os til at møde en fysisk velforberedt elev til det kommende skoleår.

På gensyn til GIE 24/25