

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Grundläggande Koordinationsträning

Stadie: Åk. 4 - 6

Ämne: Idrott

Tema: Grundläggande koordinationsträning

Ordkollen

För att lyckas väl med detta arbetsblad är det viktigt att känna till följande ord inom ämnet koordinationsträning.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Koordination	Förmågan att samordna kroppsrörelser	Samspel, balans
Motorik	Kroppens rörelseförmåga	Rörelseförmåga
Balans	Förmågan att hålla kroppen stabil	Stabilitet
Rytm	Takt och tempo i rörelser	Timing, takt
Fokus	Förmågan att koncentrera sig	Uppmärksamhet

Fakta om Koordination

1. Vad innebär koordination i idrottssammanhang?
2. Nämn två exempel på aktiviteter som tränar balansen.
3. Varför är motorik viktig inom koordinationsträning?
4. Hur påverkar rytm din prestation vid en idrottsaktivitet?

Välj Rätt Alternativ

Markera det korrekta svaret.

1. Balans handlar främst om:

- a) Snabbhet
- b) Styrka
- c) Stabilitet

2. Fokus hjälper dig att:

- a) Springa snabbare
- b) Koncentrera dina rörelser
- c) Hoppa högre

3. Koordination förbättras bäst genom:

- a) Långdistanslöpning
- b) Övningar som kräver samordning
- c) Styrketräning

Sant eller Falskt

Skriv S för sant och F för falskt.

1. ___ Motorik påverkar hur väl du kan utföra komplexa rörelser.
2. ___ Rytme har ingen betydelse i koordinationsträning.
3. ___ Fokus kan förbättras genom regelbunden träning.

Fyll i Meningarna

Komplettera meningarna med rätt ord från Ordkollen.

1. För att förbättra din ___ behöver du öva på olika rörelser.
2. Att ha bra ___ hjälper dig att hålla kroppen stabil under aktiviteter.
3. ___ är viktigt för att kunna följa en takt i din träning.
4. Genom att träna din ___ kan du bli bättre på att samordna dina rörelser.

5. Att fokusera under träningen ökar din __.

Beskriv Övningarna

Beskriv kort en övning som tränar koordination och använd minst två begrepp från Ordkollen.

Slut

Lycka till med dina övningar!

Tags: [Arbetsblad](#)