



Kroppsbokstäver

.....

Gör T-A-X-I-serien genom att bilda bokstäverna med din kropp och gör ett hopp mellan bokstäverna. Upprepa ordet 5 gånger.



Hopprep

.....

Hoppa med ett inbillat hopprep: 5 gånger framåt, 5 gånger bakåt och 5 gånger med repet i kors framför dig.



Havsbrottning

.....

Ställ er parvis med sidorna mot varandra så att högra foten är mot kompisens. Håll händerna i handslagsposition och försök rubba kompisens balans. Brottas i 3 omgångar!



Knäböj rygg mot rygg

.....

Hitta ett par och gör 3 knäböj med paret rygg mot rygg.



Bergsklättring

.....

Luta dig mot ett bord eller en vägg "i plankläge" med raka armar. För turvis knät mot den motsatta armbågen. Upprepa 10 gånger.



Jag bara skidar

.....

Gör 10 skidhopp dvs. hoppa på ställe och flytta turvis fötterna framåt och bakåt. Ta med händerna i skid rörelsen.



Över pennan

.....

Ta plats i rummet och placera en penna på golvet. Hoppa eller stig över pennan 10 gånger!



Telemark

.....

Ställ dig i backhoppningsposition, hoppa i luften och gör en snygg landning. Upprepa 5 gånger.



En av varje

.....

Gör 1 X-hopp,
1 knäböj,
1 boxningsrörelse
och en valfri stretching.



Marschera på huk

.....

Gå 6 steg framåt och 6 steg bakåt halvvägs nere i hukställning. Upprepa 2 gånger.



Ditt liv som Rocky

.....

Föreställ dig en boxningssäck framför dig och skuggboxas i en halv minut. Läraren tar tid!



Sitt och pressa

.....

Sätt dig och ta tag i stolkanterna. Luta dig lite bakåt och lyft båda fötterna i luften 8 gånger.