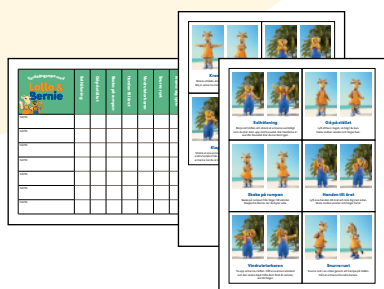


Hverdags-gymnastik



DU HAR BRUG FOR

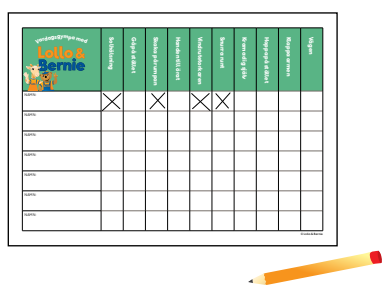
- Printer
- Papir
- Pen



1. Udskriv papirerne med de forskellige bevægelser og skemaet.



2. Klip kortene med de forskellige bevægelser ud, og bland dem i en bunke.



3. Sæt skemaet op på væggen, så du kan strege de bevægelser ud, som du har lavet.



4. Nu er du klar til at begynde at lave gymnastik! Sæt lidt musik på, træk et kort, og lav bevægelserne på kortet.

Vi bli ver glade, hvis du deler resultatet op i sociale medier og tag'er med:

#LOLLOBERNIE @lollobernieofficial

© Lollo & Bernie





Solhilsen

Begynd ved hoften og stræk armene ud, samtidig med at du løfter dem op mod hovedet. Når hænderne er oven over hovedet, sænker du dem igen.



Gå på stedet

Løft ét ben op, så højt du kan. Skift mellem venstre og højre ben.



Ryst numsen

Ryst numsen fra højre til venstre. Klap i hænderne, når du skifter side.



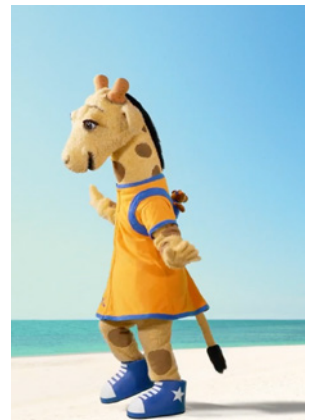
Hænderne til øret

Løft den ene hånd op til øret, og læn dig sidelæns. Skift mellem venstre og højre hånd.



Vinduesviskeren

Løft armene op i luften. Hold den ene arm udstrakt, og den anden bøjet. Vift dem først mod venstre, derefter til højre.



Drej rundt

Drej dig rundt i en cirkel ved at trampe på stedet. Hold armene ud til siden for ekstra balance.



Kram dig selv

Stræk begge arme ud til siden, så langt du kan.
Bøj armene ind mod kroppen, og kram dig selv.



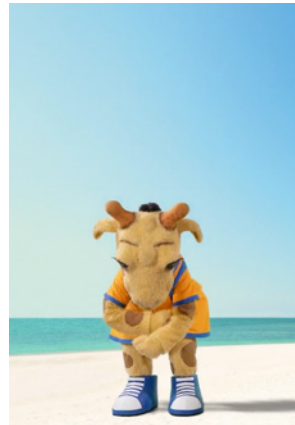
Hop på stedet

Hop på stedet, så højt du kan. Hvis du vil gøre det
sværere, kan du klappe i hænderne samtidigt.



Klap armen

Stræk den ene arm frem foran dig, og klap med den
anden hånd fra skulderen og ud til hånden. Træk a
rmene tilbage, når du er klar. Skift arme, og start forfra.



Bølgen

Bøj dig ned med kroppen, og før armene sammen.
Rejs dig langsomt, og stræk armene ud i luften oven
for hovedet. Begynd forfra igen.

 Hverdagsgymnastik med Lollo & Bernie	Solhilsen	Gå på stedet	Ryst numsen	Hånden til øret	Vinduesviskeren	Drej rundt	Kram dig selv	Hop på stedet	Klap armen	Bølgen
NAVN:										
NAVN:										
NAVN:										
NAVN:										
NAVN:										
NAVN:										
NAVN:										