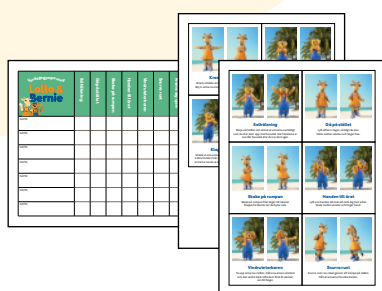


Hverdags- gym



DU TRENGER:

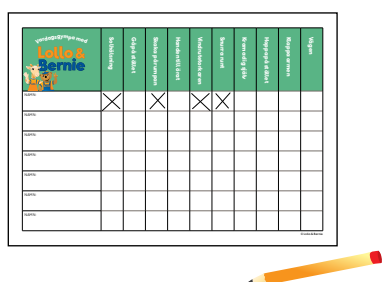
- Skriver
- Pen
- Papir



1. Skriv ut papirene med de ulike bevegelsene og skjemaet.



2. Klipp kortene med de ulike bevegelsene fra hverandre og bland de i en haug.



3. Sett opp skjemaet på vegg for å kunne krysse av bevegelsene du har gjort.



4. Nå er du klar for å begynne å trene! Sett på litt musikk, velg et kort og gjør bevegelsene på kortet.

Del gjerne kreasjonene dine i sosiale medier på:
#LolloBernie @lollobernieofficial

© Lollo & Bernie





Solhilsen

Begynn ved hoften og strekk armene ut til de er inntil hodet. Når hendene inntil hodet tar du de ned igjen.



Gå på stedet

Løft et ben om gangen, så høyt du kan.
Bytt mellom venstre og høyre ben.



Rist på rumpen

Rist på rumpen fra høyre til venstre.
Klapp med hendene når du bytter side.



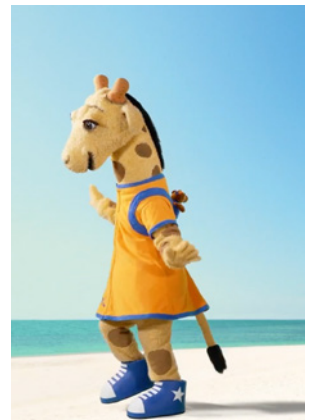
Hånden til øret

Løft hånden til øret og len deg til siden.
Bytt mellom venstre og høyre hånd.



Vindusviskeren

Ta armene opp i luften. Hold den ene armen utstrakt og den andre bøyd. Vift de først til venstre, så til høyre.



Snurr rundt

Snurr rundt i en sirkel ved å gå på stedet.
Hold armene ut for ekstra balanse.



Klem deg selv

Strekk ut begge armene dine så langt du kan til siden. Bøy så armene inn mot kroppen og gi deg selv en klem.



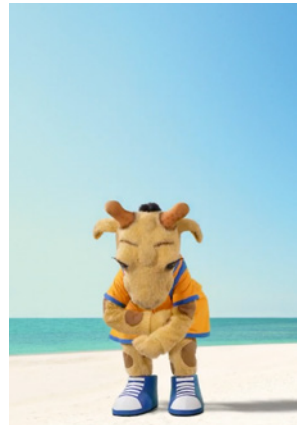
Hopp på stedet

Hopp på stedet så høyt du kan. Om du vil gjøre det vanskeligere kan du klappe i hendene samtidig.



Klapp armen

Strekk ut den ene armen fremfor deg og klapp den med den andre armen fra skulder ut til hånden. Trekk armene tilbake når du er ferdig. Bytt så arm og begynn på nytt.



Bølgen

Bøy deg ned med kroppen og samle sammen armene. Reis deg langsomt og strekk armene i luften over hodet. Gjør det så på nytt.



	Solhilsen	Gå på stedet	Rist på rumpen	Hånden til øret	Vindusviskeren	Snurr rundt	Klem deg selv	Hopp på stedet	Klapp armen	Bølgen
NAVN :										
NAVN :										
NAVN :										
NAVN :										
NAVN :										
NAVN :										
NAVN :										