

Løb forlæns og baglæns
6 skridt i hver retning.



(ingen redskaber)

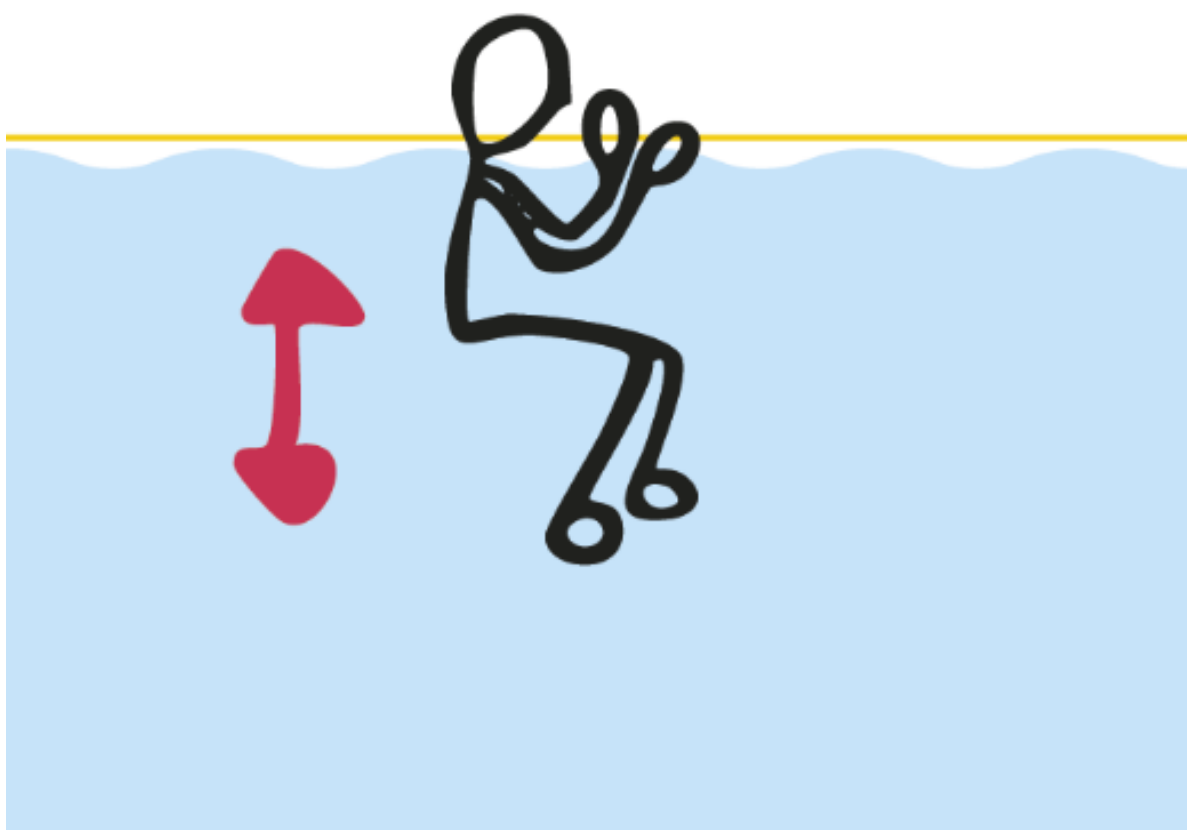
Gå 3 skridt forlæns og STOP

og sæt dig på en "stol"

Gå 3 skridt baglæns og STOP

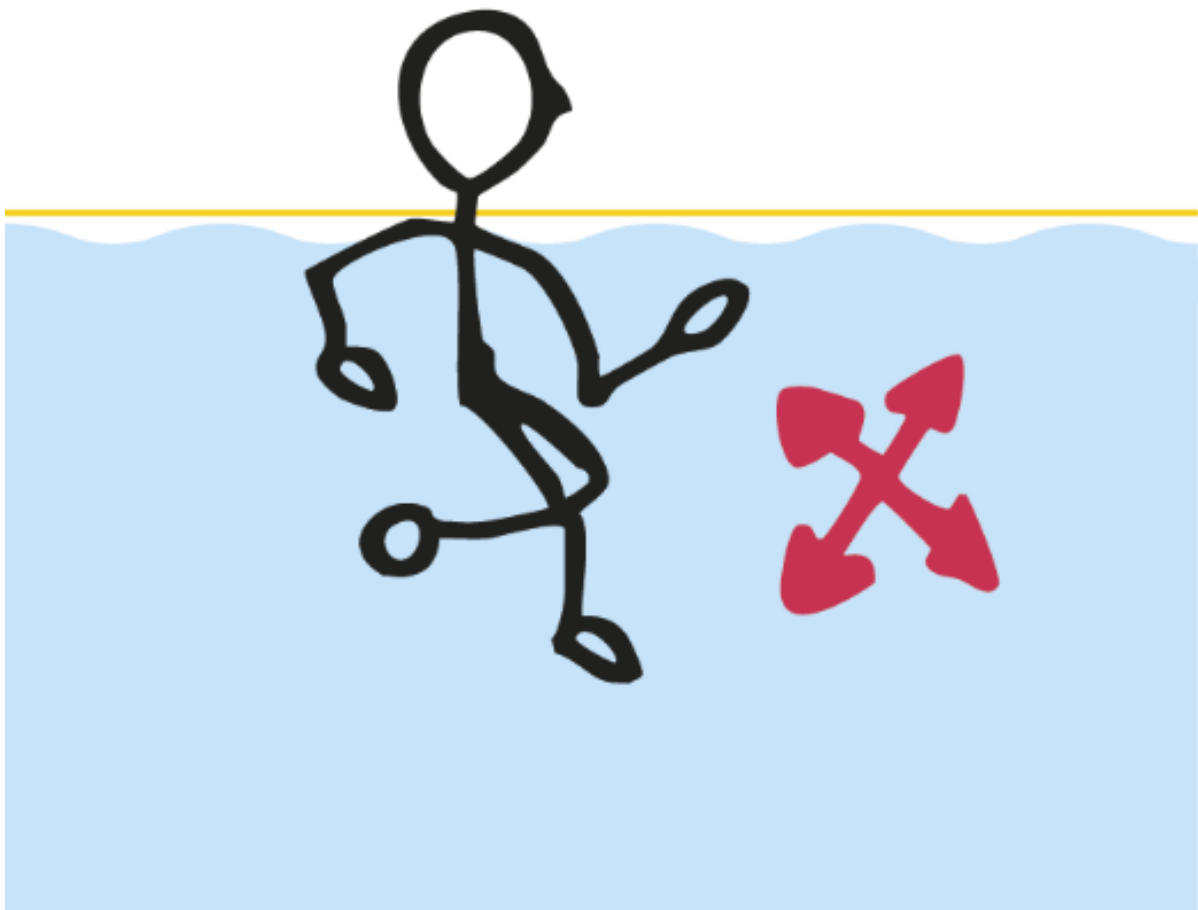
og sæt dig på en "stol"

Skift mellem Langsom, Medium og Hurtig



(ingen redskaber)

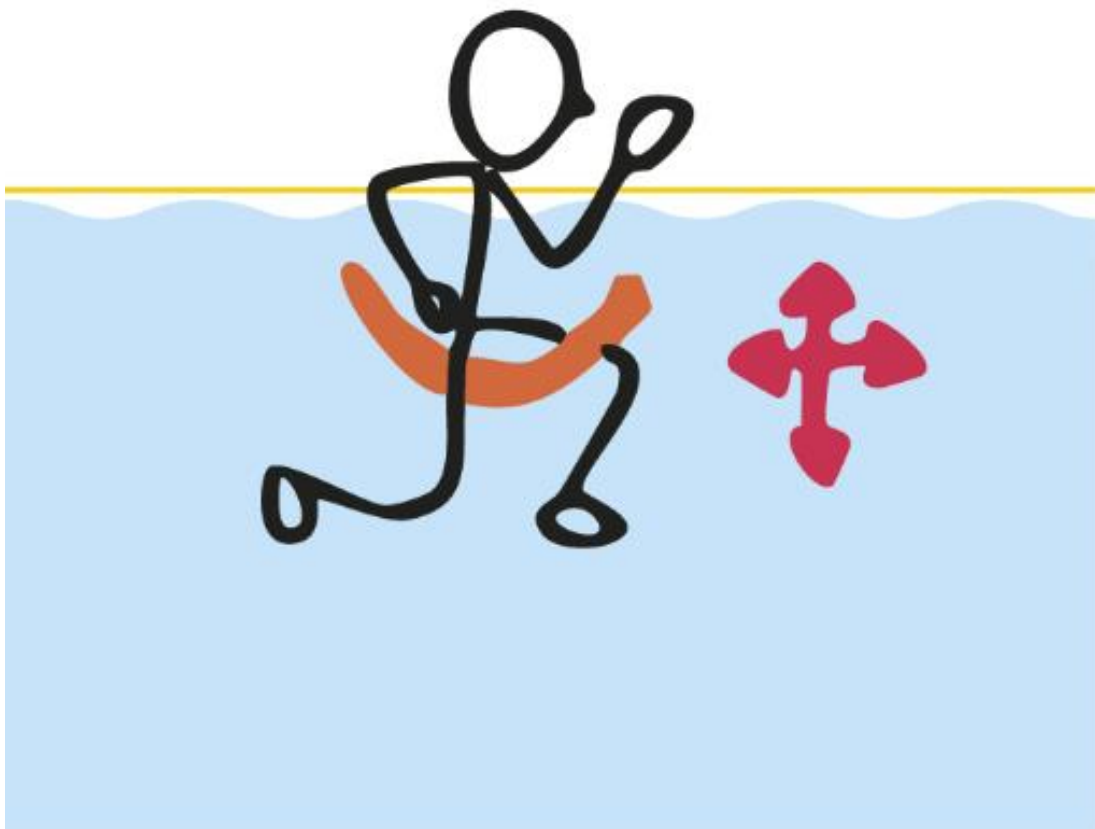
Løb på stedet med høje knæløft.
Motsat albue og knæ mødes.



(ingen redskaber)

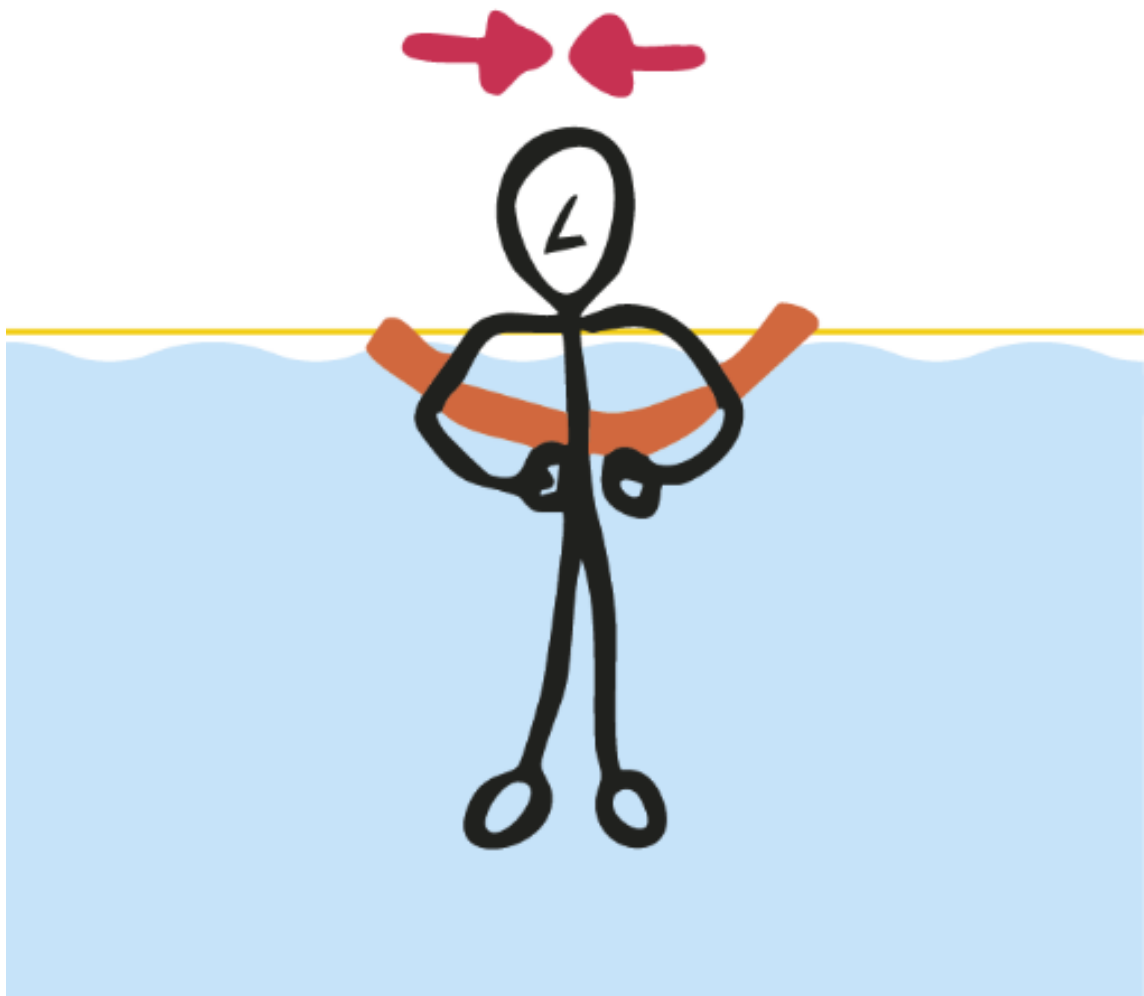
Cykel på slangen.

Sæt dig på slangen og hold benene oppe i vandet og
start med at cykle fremad (skift retning)



(slange)

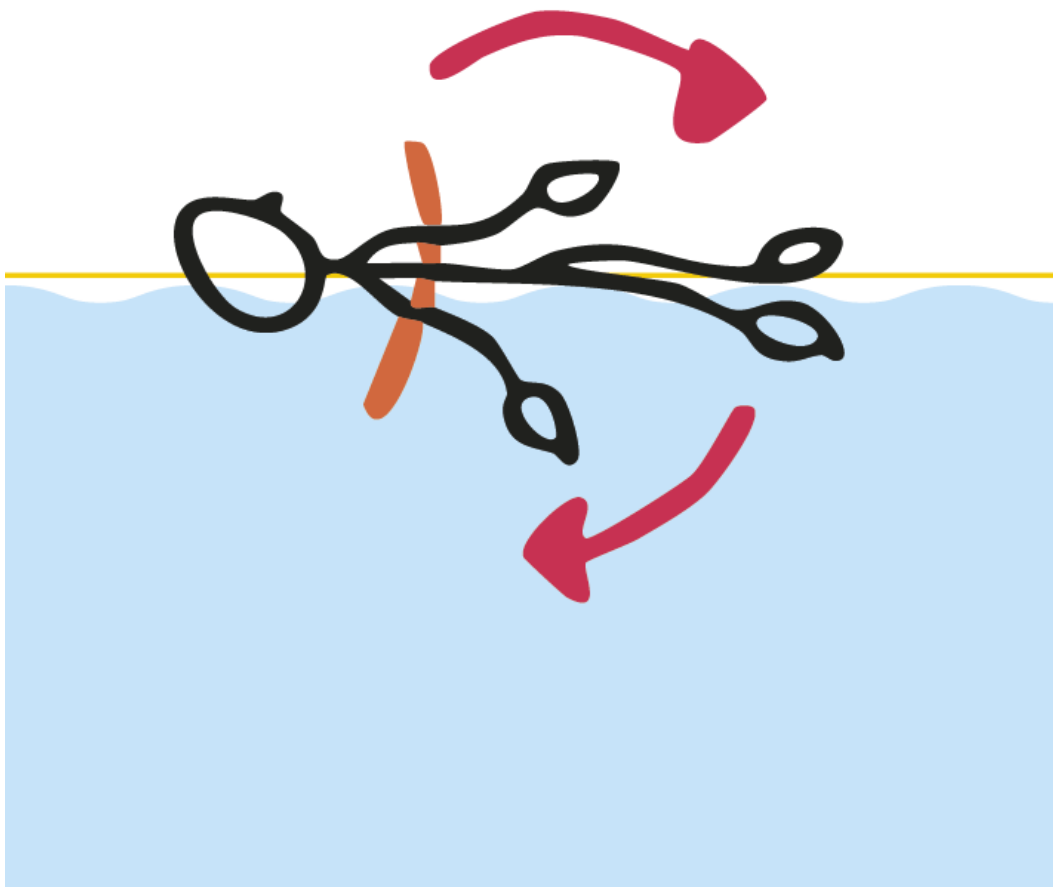
Lås slangen fast ved albuen.
Stræk armene ud til siden og pres
slangen sammen bagom ryggen.



(slange)

Hele jorden rundt. Rygliggende i vandoverfladen.

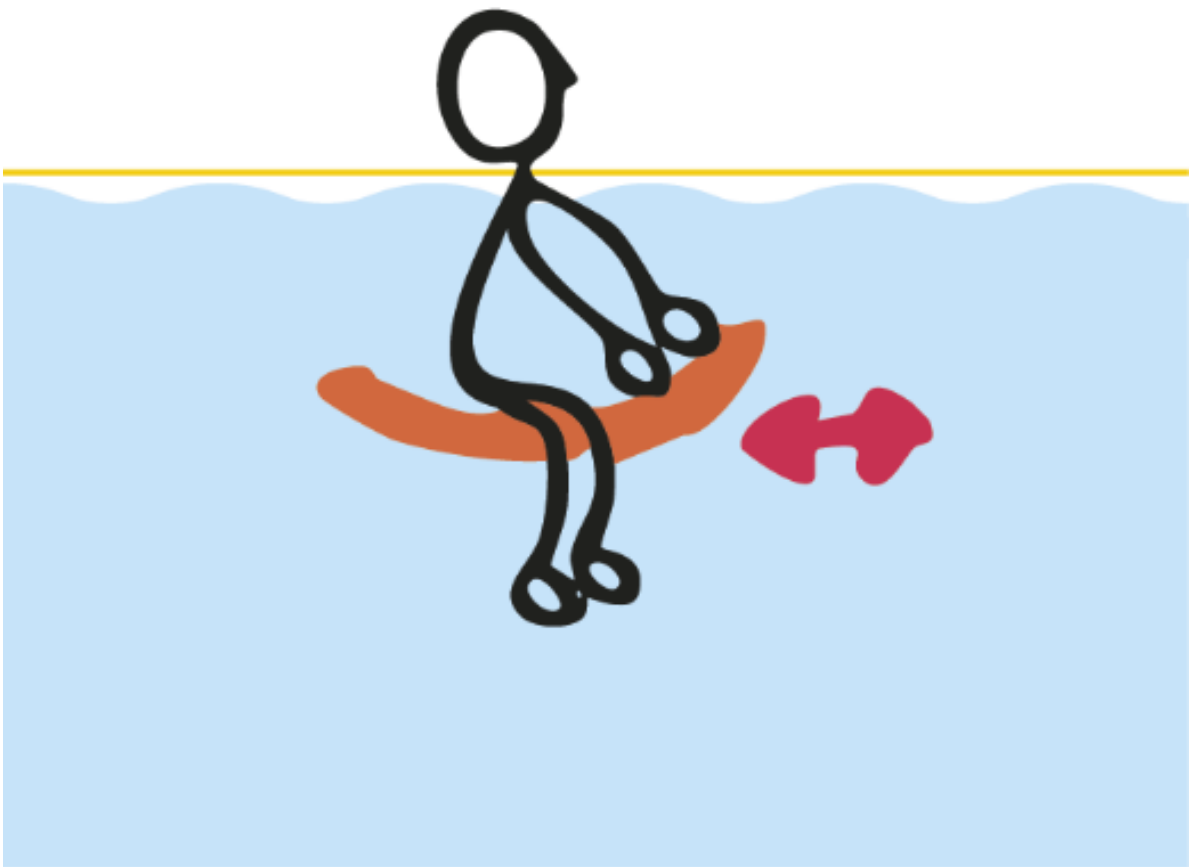
Træk knæ til bryst og vend til maveliggende og skift.



(slange)

Sid på slangen som en søhest

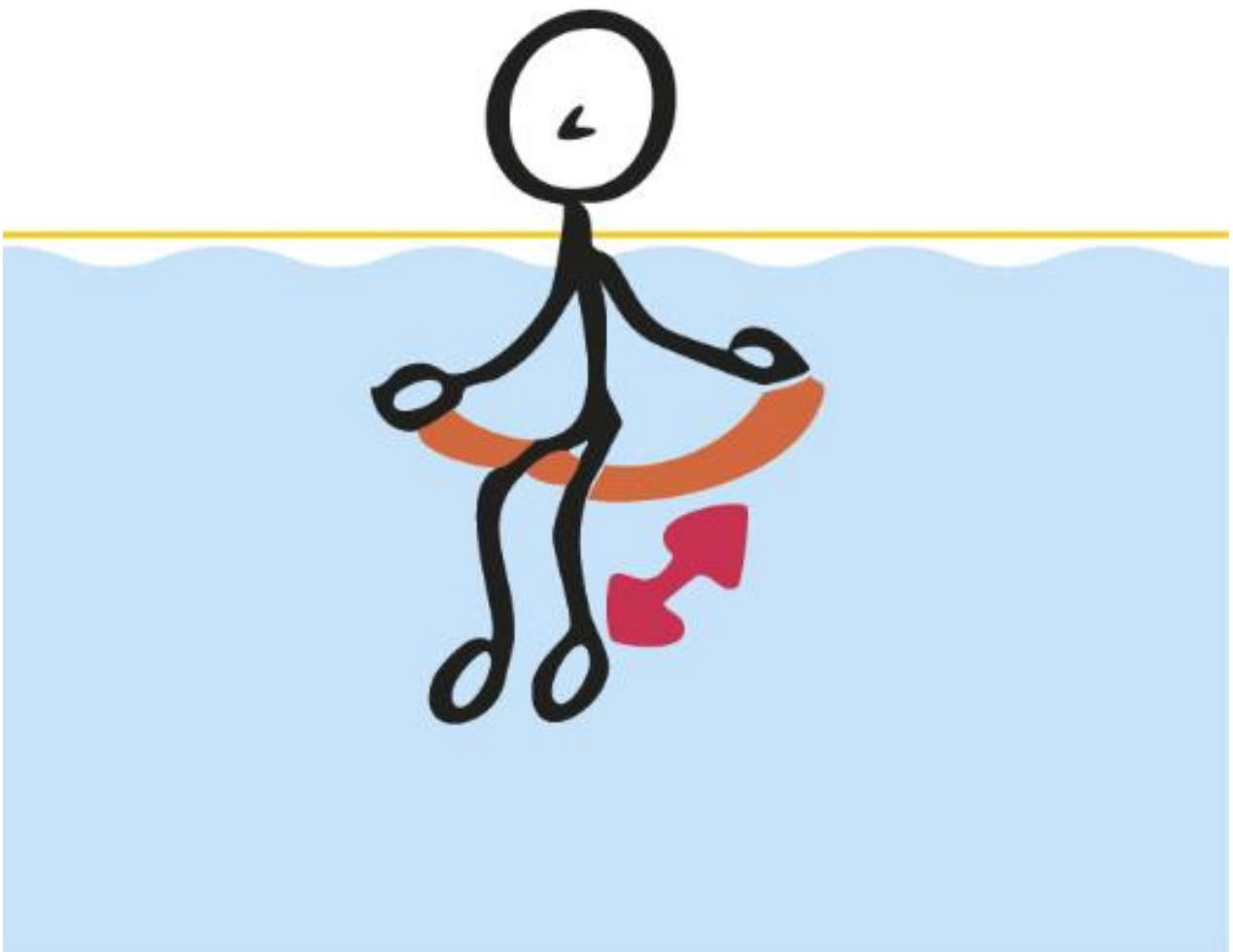
Hold knæ samlet og bevæg dig frem og tilbage.



(slange)

Sid på slange som en gyng.

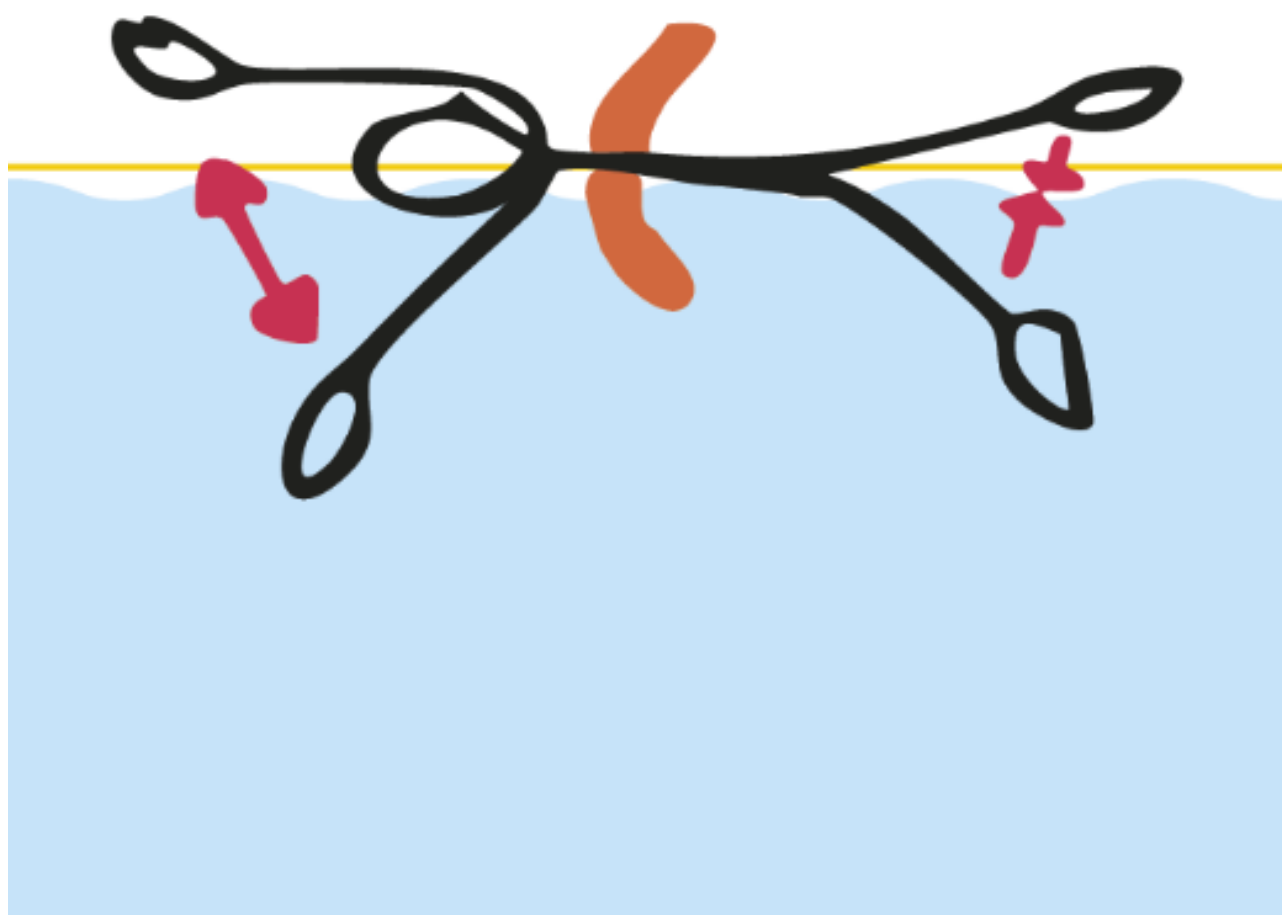
Gyng forlæns og baglæns med begge ben samlede



(slange)

Liggende sprællemænd

Placerer slangen bag ryg. Læg dig og lav sprællemænd.

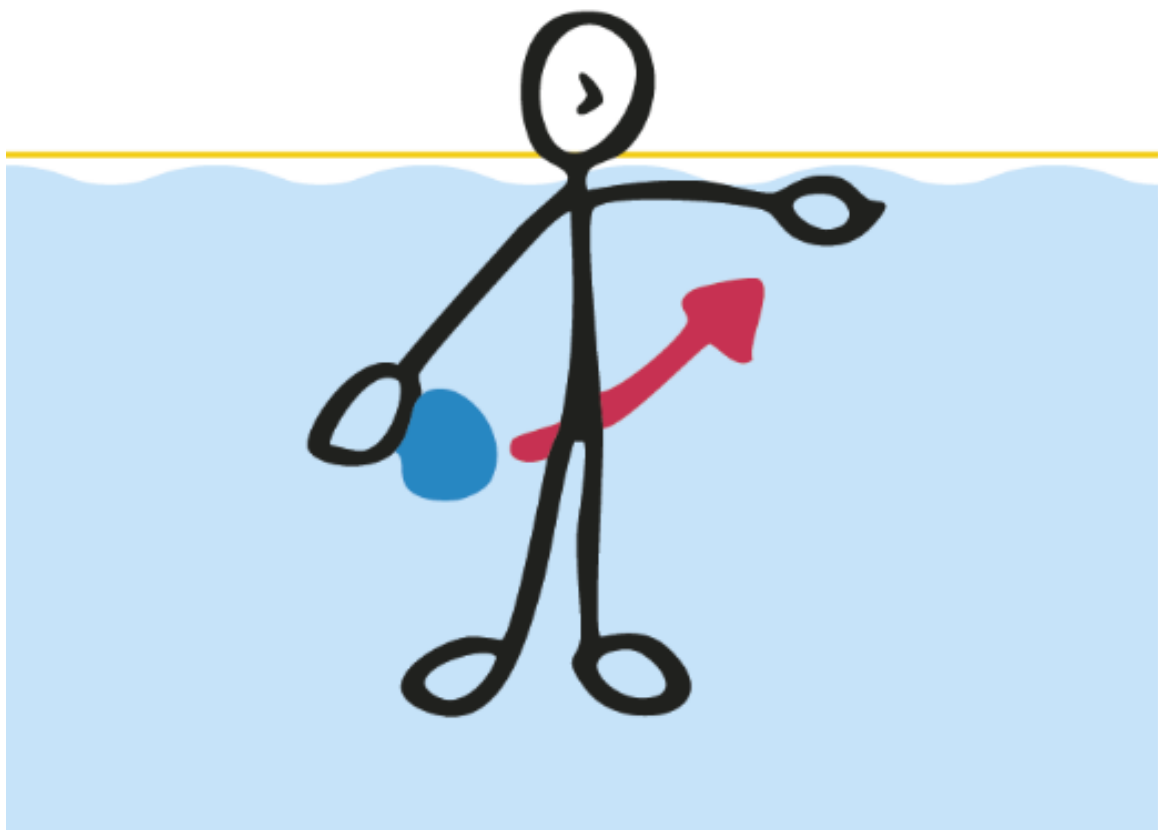


(slange)

Hold bolden i den ene hånd.

Før bolden ned gennem vandet til modsatte hånd.

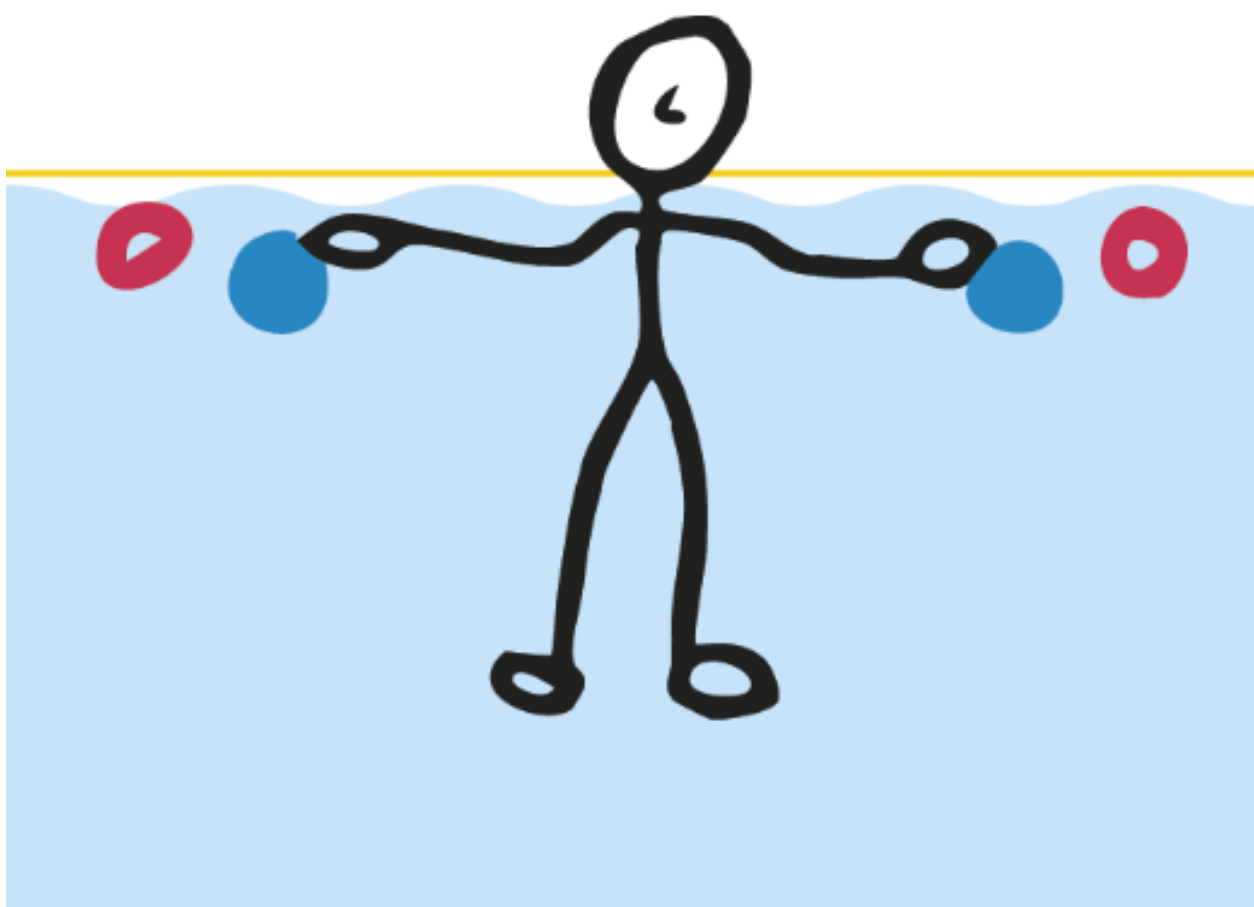
(prøv at føre bolden under det ene ben og skift)



(bolde)

Cirkler og ottetaller (to bolde)

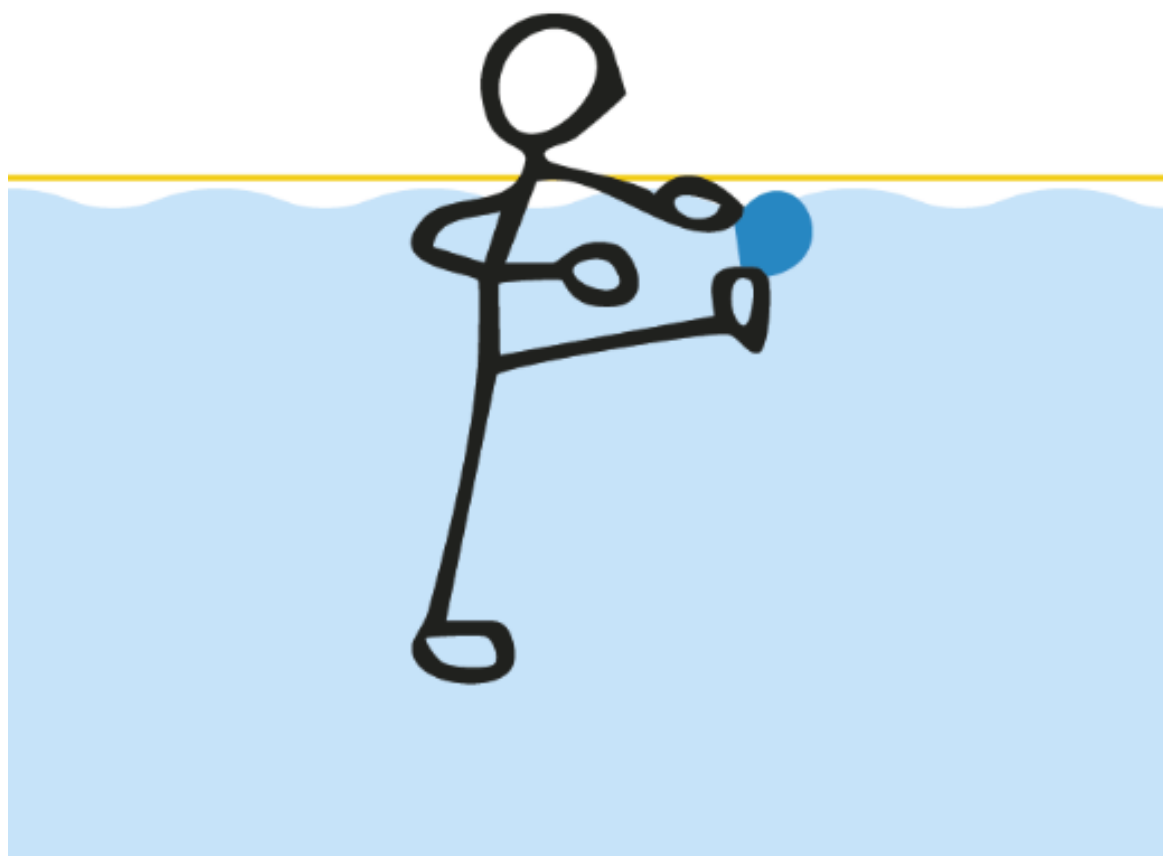
Hold en bold i hver hånd. Lav cirkler og ottetaller, lad bevægelsen starte i skulder leddene.



(bolde)

Bold til storetå (en bold)

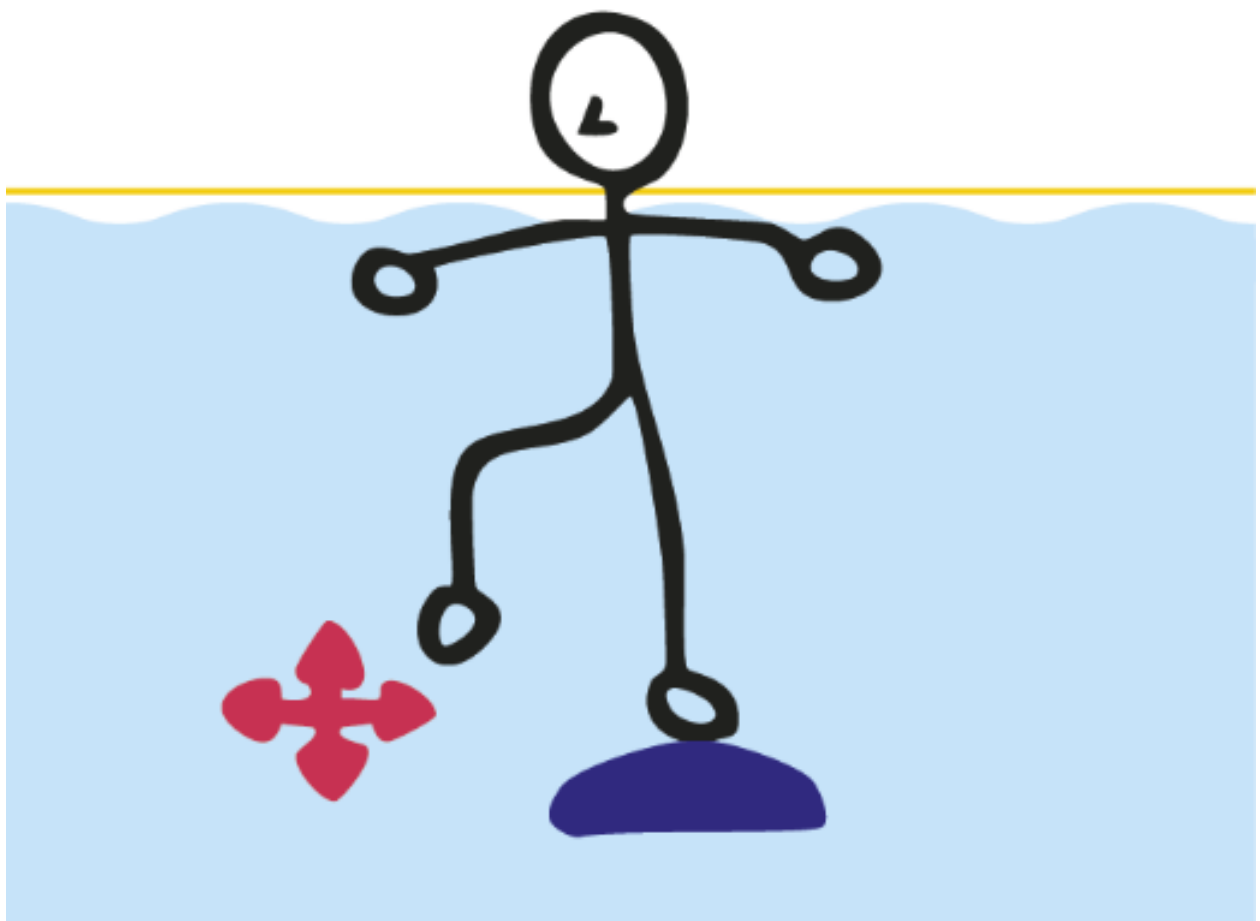
Hold bold i højre hånd og lad bold og højre storetå
nå hinanden, skift side.



(bolde)

Stepbænk med skildpadden.

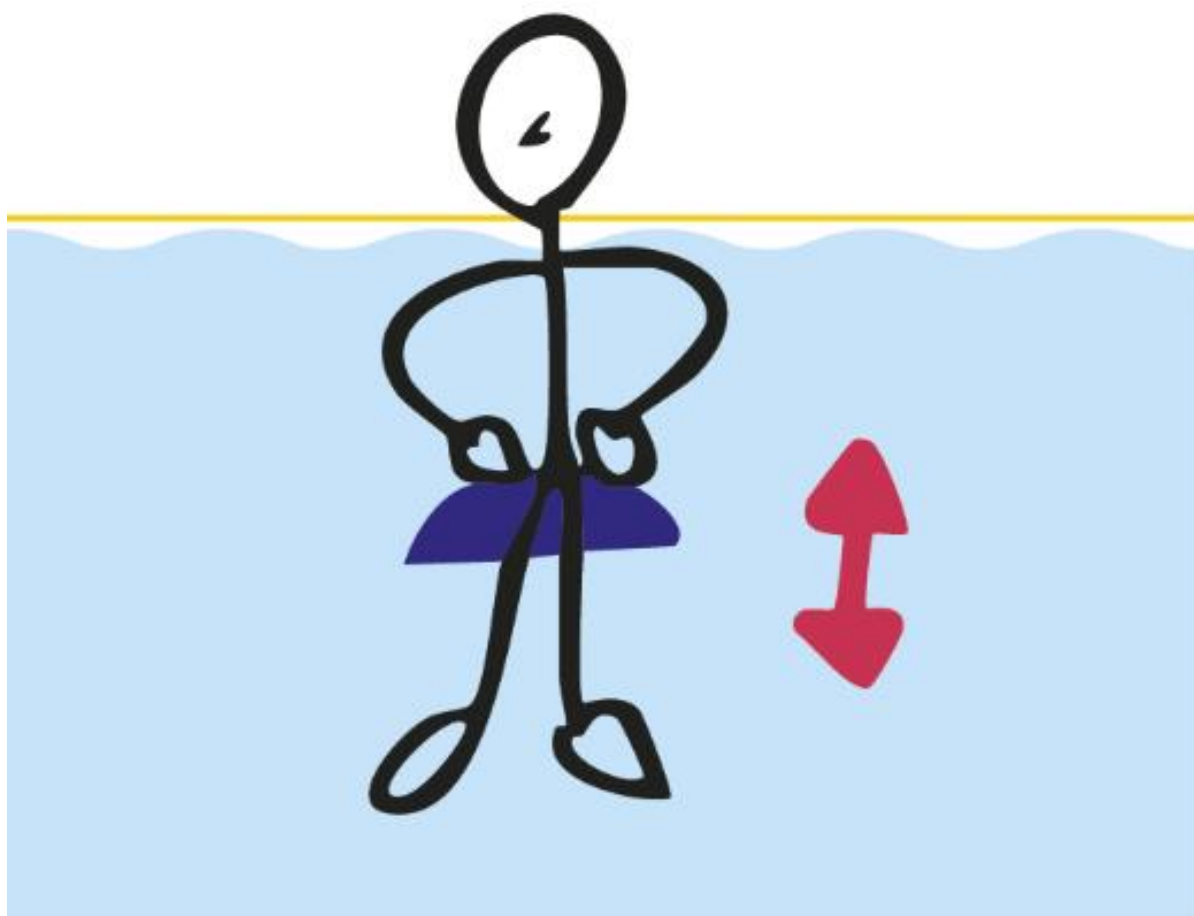
Stå med højre fod på skildpadden med den flade side nedad. Brug den som stepbænk. Lad venstre fod træde op og ned. Frem og tilbage. Skift side.



(2 kringler)

Skildpadde mod bunden

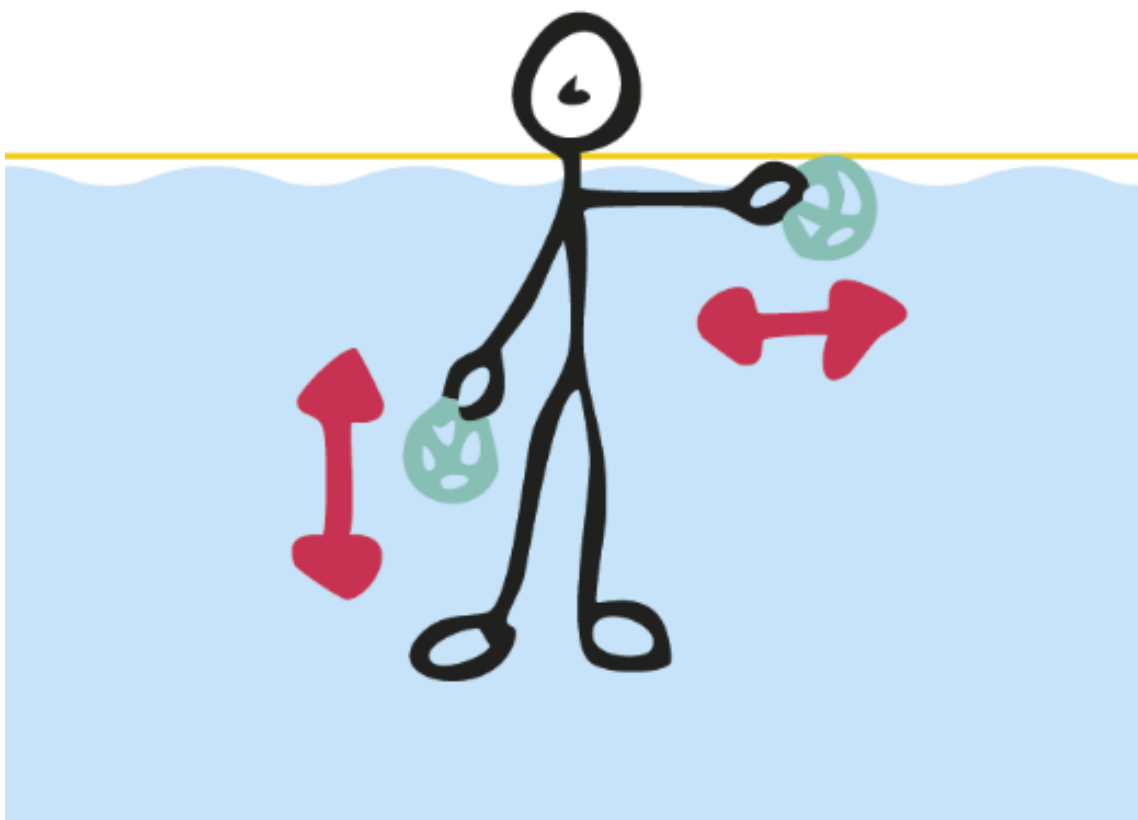
Hold albuerne tæt ind til kroppen. Pres skildpadden ned mod bunden ved at strække og bøje i albuerne.



(2 kringler)

Bokse med 2 kringler

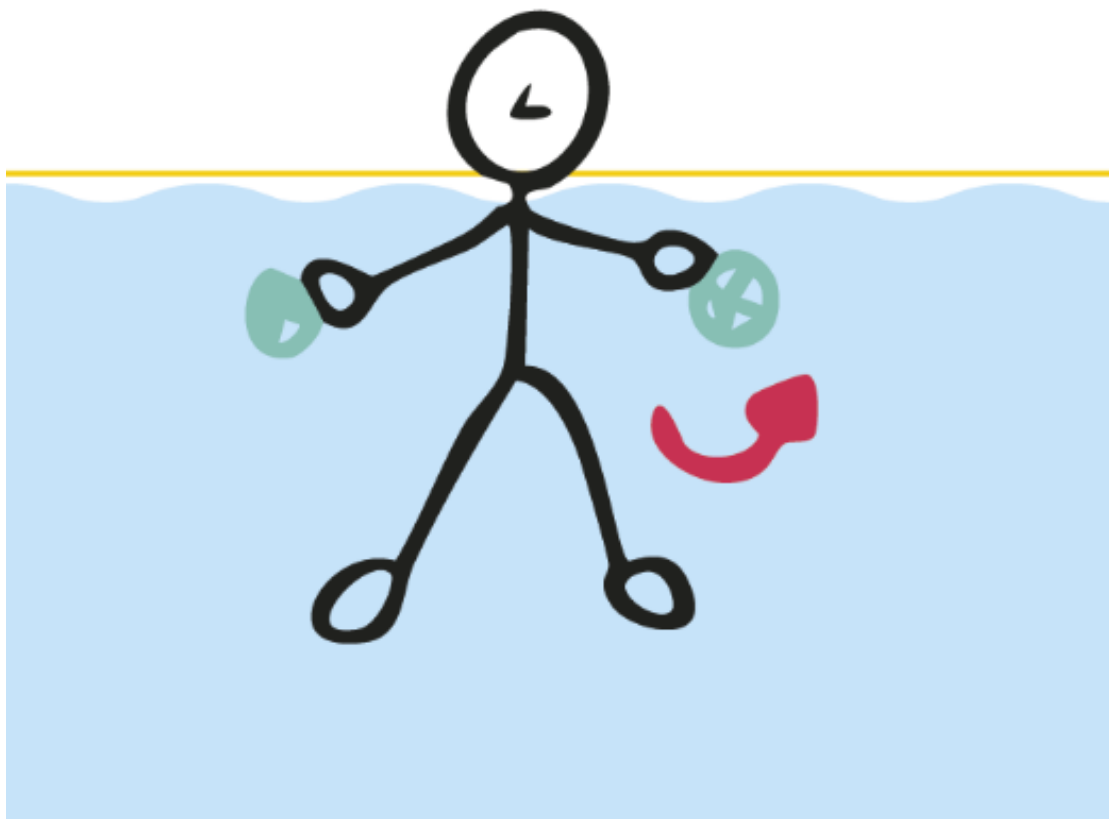
Afprøv skihop ben, sprællemands ben, høje knæløft.



(2 kringler)

Sprællemænd med 2 kringler

(og modsat sprællemænd)



(2 kringler)