

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Stå på ett ben med ett lätt stöd vid behov.
Rita en cirkel i luften med den andra foten.
Byt ben och upprepa.

Utmanaren

Sträck upp din högra arm och böj din armbåge.
För din vänstra arm bakom ryggen. Försök få dina
fingrar att mötas bakom ryggen. Byt arm.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Stå med fötterna i axelbredd. Böj knäna som
om du satte dig ner på en stol. Sträck sedan
benen raka igen. Håll knäna lätt isär hela tiden.
Upprepa rörelsen 10 gånger.

Utmanaren

Gå ner i huk, rör med händerna i marken och hoppa
högt upp i luften. Upprepa minst 10 gånger.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Krama om dig själv. För sedan armarna långt bakåt och öppna bröstkorgen. Upprepa rörelsen i en lugn och behaglig takt.

Utmanaren

Stå på ett ben på tå så länge du kan.
Byt ben och se om det är någon skillnad.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Gå på stället med höga knän. Ta stöd med armarna vid behov. Fortsätt tills du känner dig varm i kroppen.

Utmanaren

Luta dig med rak kropp och raka armar mot ett träd, en sten eller en bänk. Böj armarna och kom nära underlaget. Sträck sedan armarna raka igen (armpressar). Upprepa.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

För fötterna ihop och armarna upp mot himlen. Vaja lätt i vinden från sida till sida medan du sträcker på dig.

Utmanaren

Knäpp händerna bakom ryggen. Böj dig framåt och låt armarna sträckas bakåt och uppåt så långt det går. Känn hur det tänjer i axelpartiet.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Boxa med armarna framåt. Håll axlarna nere och känn hur du blir varm i skuldrorna. Boxa sedan uppåt, till sidan och neråt.

Utmanaren

Sätt dig på en sten eller en bänk. Placera händerna på sittunderlaget och för baken framför underlaget. Böj armarna och sträck. Håll resten av kroppen stilla. Upprepa.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Stå axelbrett med benen. Vrid övre kroppen så långt som möjligt åt sidan. Låt armarna svänga avslappnat med i rörelsen. Vrid tillbaka till andra sidan. Fortsätt så och känn att rörelsen startar från magen.

Utmanaren

Ta tag med höger hand om vänster fot. Sträck ut benet framför dig så rakt som möjligt. Balansera så en stund.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Ta ett steg åt sidan med högra benet och flytta all tyngd till det. För tyngden tillbaka till det vänstra benet och för ihop fötterna. Upprepa åt andra hållet. Gör övningen flera gånger.

Utmanaren

Ta ett långt steg fram med det ena benet. Håll ryggen rak. Stig upp tillbaka till startposition och upprepa med det andra benet. Upprepa flera gånger så att det känns i låren och baken.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Knäpp händerna bakom ryggen. För skulderbladen så nära varandra som möjligt, öppna bröstkorgen och lyft armarna lätt uppåt.

Utmanaren

Föreställ dig att du är stel som okokt spaghetti. Småningom mjuknar du och blir som kokt spaghetti. Gör mjuka rörelser med hela kroppen.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Gå upp på tå och ner på häl turvis. Upprepa flera gånger.

Utmanaren

Gå björngång runt 5 föremål i naturen. Gå runt föremålen med raka ben och raka armar så att händerna rör marken.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Stå med benen ihop eller i kors och rulla med axlarna framåt och sedan bakåt.

Utmanaren

Placera din ena vrist på det andra benets knä. Pressa det böjda knäet utåt och böj dig framåt. Känn tänjningen i stussen. Byt ben.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

För armarna rakt till sidan och gör en liten cirkel med armarna. Känn spänningen i axlarna. Byt sedan riktning.

Utmanaren

Hoppa låtsashopprep 50 gånger. Gör gärna trix.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

För händerna på dina knän. Gör långsamma cirklar med knäna och känn hur du flyttar tyngden på olika delar av fotsulan.

Utmanaren

Lyfta upp ditt ena ben på något i naturen. Låt knäna vara lätt böjda. Böj kroppen framåt med rak rygg mot det upplyfta benet. Känn tänjningen i baklåret.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Pressa handflatorna hårt mot varandra i brösthöjd. Upprepa övningen flera gånger. Känn spänningen i bröstmusklerna.

Utmanaren

Stå med ryggen mot ett träd. Böj knäna i 90 grader. Sitt i denna ställning så länge du orkar.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

För den ena foten fram. Tårna pekar uppåt.
Böj dig med rak rygg mot benet. Känn tånjningen
i baklåret. Upprepa med andra benet.

Utmanaren

Böj dig framåt och försök nå marken med fingrarna.
Håll benen lätt isär och knäna nästan raka.
Rulla långsamt upp kota för kota.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Trumma med armarna på en låtsastrumma.
Trumma framför dig och till sidorna. Känn hur
du blir varm i kroppen.

Utmanaren

Skidhopp. För motsatt arm och ben fram/bak.
Byt plats genom ett hopp. Förflytta dig nu åt olika
håll på detta sätt.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Stå med fötterna ihop. Rita stora cirkclar med ena armen. Följ rörelsen med blicken. Upprepa med andra armen.

Utmanaren

För båda armarna upp mot himlen. Sträck på dig uppåt. Låt sedan den ena armen gå framåt i en cirkel och den andra bakåt i en cirkel. Efter ett varv är du tillbaka i utgångspositionen. Upprepa flera gånger. Byt sedan riktning.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Stå så bredbent du kan. För tyngden turvis från höger till vänster ben, samtidigt som du böjer benet.

Utmanaren

Gå upp och ner på tå 10 gånger. Gör sedan samma sak med enbart höger ben och sedan med vänster ben. Sammanlagt 30 tåhävningar.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Rita en åtta med båda armarna framför kroppen och följ händerna med blicken om du vill.

Utmanaren

Skriv ditt namn i luften med den ena foten.
Byt ben.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

För det ena benet rakt bakåt så att du spänner stussen.
Byt ben och upprepa rörelsen flera gånger.

Utmanaren

Låt armarna hänga fritt ned vid sidan av kroppen.
Ditt par placerar sina händer på dina handleder. Pressa
nu dina armar uppåt åt sidan, medan ditt par håller emot
och pressar dina armar neråt. Övningen kan också göras
mot ett träd med en arm i taget.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Stå och håll i ett träd eller dylikt. För den ena foten bakom den andra och pressa hälen i marken. Luta framåt och för tyngden på det främre benet. Känn tänjningen i vaden.

Utmanaren

Placera handen mot ett träd eller mot ditt pars hand i brösthöjd. Håll armen rak och sväng dig ifrån trädet/paret. Känn tänjningen i bröstmuskeln.



RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Vrid långsamt på huvudet från sida till sida några gånger. Tryck sedan pannan rakt framåt mot din handflata i 10 sekunder.

Utmanaren

Placera fötterna ihop, pressa ihop dina knän och spänn stussen allt vad du kan medan du böjer knäna till en nigning. Upprepa nigningen så länge du orkar.



RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

För benet framåt och böj dig ner med rak rygg. Knät får vara lite böjt och tårna pekar mot himlen. Känn tänjningen i baklåret. Byt ben.

Utmanaren

Stå brett isär med benen. För tyngden till det ena benet och känn en tänjning på insidan av låret på det andra benet. Flytta över tyngden till det andra benet.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Stå bredbent. Böj dig framåt och för höger hand mot vänster knä. För sedan armbågen upp mot himlen i motsatt riktning. Upprepa rörelsen flera gånger och byt sedan arm.

Utmanaren

Hoppa så långt du kan på 5 hopp. Hitta balansen efter varje hopp och fortsätt från den position du landat i.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Spänn en låtsaspilbåge. För den ena armen framåt och den andra armbågen långt bak i axelhöjd. Byt arm. Upprepa flera gånger.

Utmanaren

Ta tag i din fot och för hälen nära stussen. Håll knäna nära varandra, dra in naveln, spänn stussen och känn tänjningen på lårets framsida.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Lyft ditt ena ben och rör i motsatt knä med din hand. Byt arm och upprepa rörelsen många gånger tills du blir varm.

Utmanaren

Lyft upp foten framför kroppen och rör i motsatt häl med handen. Byt ben och arm. Upprepa flera gånger. Rör sedan i motsatt fot bakom ryggen. Byt ben och arm. Kombinera rörelserna och gör dem turvis.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Placera händerna på axlarna. För ihop armbågarna framför dig och runda ryggen. För sedan armbågarna bakåt och sträck på dig. Upprepa flera gånger.

Utmanaren

Föreställ dig att du håller i en jätteboll. Lyft upp den från marken och kasta upp den mot himlen. Upprepa. Rita sedan stora cirklar med den stora bollen.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Stampa på stället med höga knälyft, först med vänster ben, sedan höger ben.

Utmanaren

Gör en terrängspurt runt 10 träd eller andra föremål så fort du kan.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Föreställ dig att du tar dig framåt på en 5 meter lång lina.

Utmanaren

Rita en liggande åtta med ditt bäcken. Håll knäna lätt böjda och axlarna stilla. Gör rörelsen åt båda hållen i en minut.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Klappa händerna turvis bakom och framför kroppen. Öka tempot gradvis.

Utmanaren

Håll armarna nära kroppen och böj armbågarna. Låt handflatan peka mot mitten. Gör en "tuff tuff tåget"-rörelse med armarna (handflatorna cirklar nära kroppen) i otakt så snabbt du kan. Fortsätt så tills du känner att du blir andfådd.

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

Aktiveraren

Snurra på bäckenet medan du drar in naveln en aning. Håll knäna hela tiden lite böjda och axlarna stilla. Byt riktning.

Utmanaren

Gör simtag med dina armar. Crawl, ryggcrawl, bröstsim, fjärilsim, kattsim och hundsim.

RÖRELSEKORT

Styrka och kondition

Aktiveraren

Lyft benen turvis upp till sidan. För motsatt hand åt motsatt håll. Upprepa rörelsen många gånger så att du blir varm.

Utmanaren

Hoppa så många x-hopp du kan på 30 sekunder.