

# Hvordan få i gang kroppen.

Det er mange måter og ha det gøy på

Her er noen bevegelser for og få i gang kroppen i disse rare tider.

1. start med og finn en trapp. Stå i bånd av trappen og start løpe opp og ned trappen 10 ganger.
2. ta 10 froskehopp så 10 sekunders pause og 10 froskehopp til
3. vis du greier ta 5 pushups 3 ganger med 10 sekunders pause



4. ta og se hvor lenge du greier og holde en 90 grader. Da treger du en vegg sett ryggen in mot veggens mens du setter deg ned som på en stol ikke helt ned i baken men hold bena og ryggen i en ca 90 graders vinkel spør en voksen om hjelp.



5. ta en v sitt sett deg på rumpa mens du holder bena dine rett fram litt over baken og ryggen likt som bena det eneste som skal være i bakken er rumpa. Hold denne stilingen så lenge du kan



6. vis du kan kan du ta planken se hvor lenge du kan holde den.



Dette er noen aktiviteter man kan lett gjøre om til konkurranser med de voksne.

Se hvem som kan gjøre flest froskehopp eller holde v sitt lengst kanskje hvem som kan sitte i 90 grader eller ta planken lengst.

Det er så klart mange andre aktiviteter eller øvelser man kan ta men disse syns jeg er veldig morsomme spesielt vis de gjøres med en anen person.

Det er også viktig ha noe bra musikk du liker i bakgrunn dette er med på og få kroppen til og ha lyst tiol og bevege seg så lykke til med hilsen FLOKE ANDRÉ FAUSKE SKØYEN SKOLE/AKTIVITESTSSKOLE

