

Strake armer + balanse

Her skal dere bruke kroppen deres.

Her skal dere stå stille på et bein. I tillegg til dette skal dere ha begge armer strakt ut, slik som vises på bilde. Dette skal dere gjøre helt til det stopper opp eller mister balansen. Dette skal gjøre litt vondt. Jeg greide å stå på et bein med armene rett ut i ca 5 minutter. Prøv å slå den. Lykke til!



Stille lengde

Du trenger målebånd.

Her skal du stå stille rett bak et målebånd også skal du prøve å hoppe så langt du greier. Det er viktig å bruke armene slik at man hopper lenger. Det er ikke lov til å ta fart. Jeg greide 1,50 meter, prøv å slå den. Lykke til!



Hoppetau

Du trenger hoppetau.

Her skal du bruke kroppen og hoppe opp og ned med hoppetauet. Se hvor mange du greier å hoppe på 1 minutt. Dette er tungt, men veldig morsomt. Jeg greide 50, prøv å slå den. Lykke til!

