

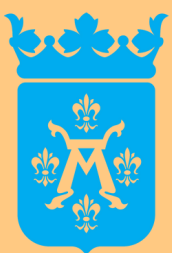
RÖRLIGHETSPAKET

GYMNASTIKLÄXA



VI ÖKAR
RÖRLIGHETEN

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU
ÅBO

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähnyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



**TURKU
ÅBO**

KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR GJORT LÄXAN. MÅLET ÄR ATT GÖRA UPPGIFTEN MINST 2 GÅNGER I VECKAN. LÄMNA IN TILL LÄRAREN EFTER 15 VECKOR. DET SKULLE VARA BRA OM VÅRDNADSHAVARNA FÖLJDE MED DÅ GYMNASTIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.

VECKA 1

GYMNASTIKLÄXA



STRÄCKNING

STÄLL DIG I HÖFTBRED GRENSTÄLLNING OCH STRÄCK FINGRARNA MOT GOLVET SÅ ATT KNÄNA HÅLLS RAKA. STIG SEDAN UPP OCH STRÄCK FINGRARNA MOT TAKET OCH STIG UPP PÅ TÅRNA. UPPREPA 10 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



CIRKEL MED HÖFTERNA

GÖR EN STOR CIRKEL MED HÖFTERNA. DU KAN ANVÄNDA EN ROCKRING I ÖVNINGEN, MEN DET ÄR INTE NÖDVÄNDIGT. GÖR OCKSÅ ÅT ANDRA HÅLLET OCH UPPREPA 20 GÅNGER ÅT BÅDA HÅLLEN.





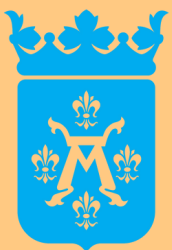
DJUPA KNÄBÖJ

STÄLL DIG I HÖFTBRED GRENSTÄLLNING. GÅ NER PÅ HUK OCH KOLLA ATT TÅRNA OCH KNÄNA PEKAR I SAMMA RIKTNING. FÖRSÖK HÅLLA HÄLARNAS MOT UNDERLAGET. FÖRSÖK HÅLLA DIG I STÄLLNINGEN I ÅTMINSTONE 2 MINUTER, DU KAN SAMTIDIGT T.EX. GÖRA LÄXOR ELLER LÄSA.



RÖRA VID TÄRNA

STÄLL DIG I BRED GRENSTÄLLNING. BÖJ DIG FRÅN HÖFTEN OCH FÖRSÖK MED FINGRARNÄ NÄ TÄRNA PÅ SAMMA SIDA. GÖR OCKSÅ PÅ ANDRA SIDAN. GÖR 15 UPPREPNINGAR PÅ BÅDA SIDORNA.





STRETCHNING AV HÖFTENS BÖJMUSKLER

FÖR DET ENA BENET LÅNGT BAKÅT OCH STÄLL DIG OCH STÅ PÅ ETT KNÄ. STRÄCK DIG MOT DET FRÄMRE BENET OCH FÖR HÖFTEN FRAMÅT. DU KÄNNER STRETCHNINGEN I HÖFTENS FRAMDEL. STRÄCK ARMARNA MOT TAKET OCH ANDAS LUGNT. GÖR STRETCHNINGEN ÅT BÅDA HÅLLEN OCH RÄKNA TILL 10, UPPREPA 3 GÅNGER.





STRÄCKNING SITTANDE

STÄLL DIG I KORSSITTANDE STÄLLNING PÅ GOLVET OCH STRÄCK SEDAN UT DET ENA BENET RAKT ÅT SIDAN. SPÄNN SIDAN OCH STRÄCK FINGRARNAS MOT TÅRNA. HÅLL STRÄCKNINGEN OCH RÄKNA TILL 10, UPPREPA 3 GÅNGER. GÖR DET SAMMA PÅ ANDRA SIDAN.

VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



KOSACK- HUKSITTANDE

STÄLL DIG I BRED GRENSTÄLLNING. FLYTTA VIKTEN PÅ DET ENA BENET OCH BÖJ KNÄT SÅ ATT BAKEN NÄSTAN RÖR I GOLVET. FÖRSÖK HÅLLA HÄLEN MOT UNDERLAGET. UPPREPA 10 GÅNGER PÅ BÅDA SIDORNA, GÖR 3 SERIER.



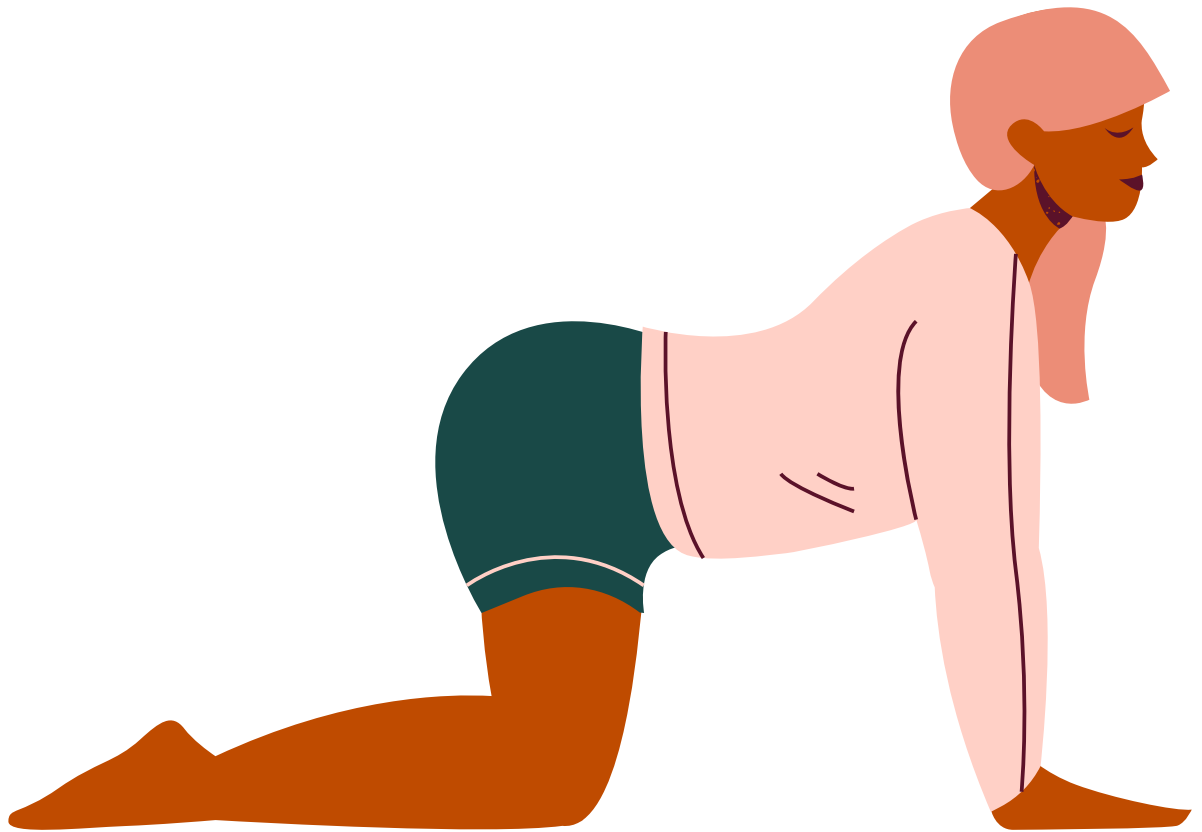
TURKU
ÅBO



NEDÅTGÅENDE HUND

STÄLL DIG PÅ GOLVET PÅ FOTSULORNA OCH HANDFLATORNA OCH LYFTA BAKEN HÖGT UPP. FÖRSÖK RÄTA PÅ RYGGEN, ARMAR OCH BEN RAKA. HÄLARNA KAN VARA LOSS FRÅN UNDERLAGET. HÅLL DIG I STÄLLNINGEN OCH RÄKNA TILL 30, UPPREPA 3 GÅNGER.





KATTEN-KON

STÄLL DIG PÅ ALLA FYRA PÅ GOLVET. GÖR SVANK PÅ RYGGEN OCH LYFTA BLICKEN MOT TAKET, RUNDA SEDAN RYGGEN OCH FÖR HAKAN MOT BRÖSTET. GÖR 15 UPPREPNINGAR.

VECKA 10

GYMNASTIKLÄXA



SNO DIG RUNT

STÄLL DIG PÅ HÄNDER OCH FÖTTER PÅ GOLVET SÅ ATT ANSIKTET ÄR MOT GOLVET. FÖRSÖK SVÄNGA MAGEN MOT TAKET GENOM ATT LOSSA SAMMA SIDAS HAND OCH FOT FRÅN GOLVET OCH SNO RUNT. GÖR 5 SVÄNGNINGAR ÅT BÅDA HÅLLEN.



**TURKU
ÅBO**



KOBRAN

LÄGG DIG PÅ MAGE PÅ GOLVET. PRESSA HÄNDERNA MOT GOLVET OCH LYFTA UPP ÖVERKROPPEN MED HÄNDERNA, BLICKEN MOT TAKET. HÅLL STRETCHNINGEN OCH RÄKNA TILL 10 OCH LÄGG DIG NER PÅ MAGE. UPPREPA STRETCHNINGEN 4 GÅNGER OCH ANDAS LUGNT HELA TIDEN.



VECKA 12

GYMNASTIKLÄXA



ROTERA ARMARNA

SE TILL ATT DU HAR TILLRÄCKLIGT MED UTRYMME SÅ ATT DU INTE TRÄFFAR NÅGONTING. ROTERA DINA RAKA ARMAR FÖRST FRAMIFRÅN RUNT 10 GÅNGER, SEDAN BAKIFRÅN 10 GÅNGER. DU KAN OCKSÅ FÖRSÖKA ROTERA ARMARNA ÅT OLIKA HÅLL SAMTIDIGT.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 13

GYMNASTIKLÄXA



FÖR IHOP HÄNDERNA BAKOM RYGGEN

DU KAN SITTA ELLER STÅ. LYFTA DEN ENA ARMEN ÖVRE VÄGEN BAKOM RYGGEN OCH DEN ANDRA NEDRE VÄGEN. FÖRSÖK FÅ FINGRARNAS ATT TRÄFFA VARANDRA. GÖR TÖJNINGEN OCH RÄKNA TILL 20 OCH UPPREPA MED ARMARNA ÅT ANDRA HÅLLET.

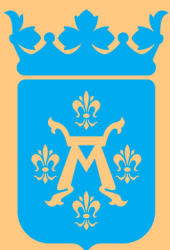


TURKU
ÅBO



BÅGEN

LÄGG DIG PÅ MAGE PÅ GOLVET. STRÄCK DIG OCH TA I VRISTERNA MED HÄNDERNA. OM DU INTE RÄCKS ATT TA I VRISTERNA MED HÄNDERNA KAN DU ANVÄNDA T.EX. EN HANDDUK SOM HJÄLP MED VARS HJÄLP DU FÅR TAG RUNT VRISTERNA. HÅLL DIG I POSITIONEN OCH RÄKNA TILL 20 OCH UPPREPA RÖRELSEN 3 GÅNGER.





HÄNGA

IFALL DU INTE HAR EN STÅNG HEMMA
LETA REDA PÅ EN SÅDAN T.EX. PÅ
SKOLGÅRDEN ELLER I PARKEN. HÄNG I
STÅNGEN SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT. DU
KAN OCKSÅ FÖRSÖKA GÖRA PULL-UPS.
HÄNG I STÅNGEN SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT
3 GÅNGER.

