

RÖRLIGHETSPAKET

GYMNASTIKLÄXA



VI ÖKAR  
RÖRLIGHETEN

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU  
ÅBO

# KONTROLLBLANKETT

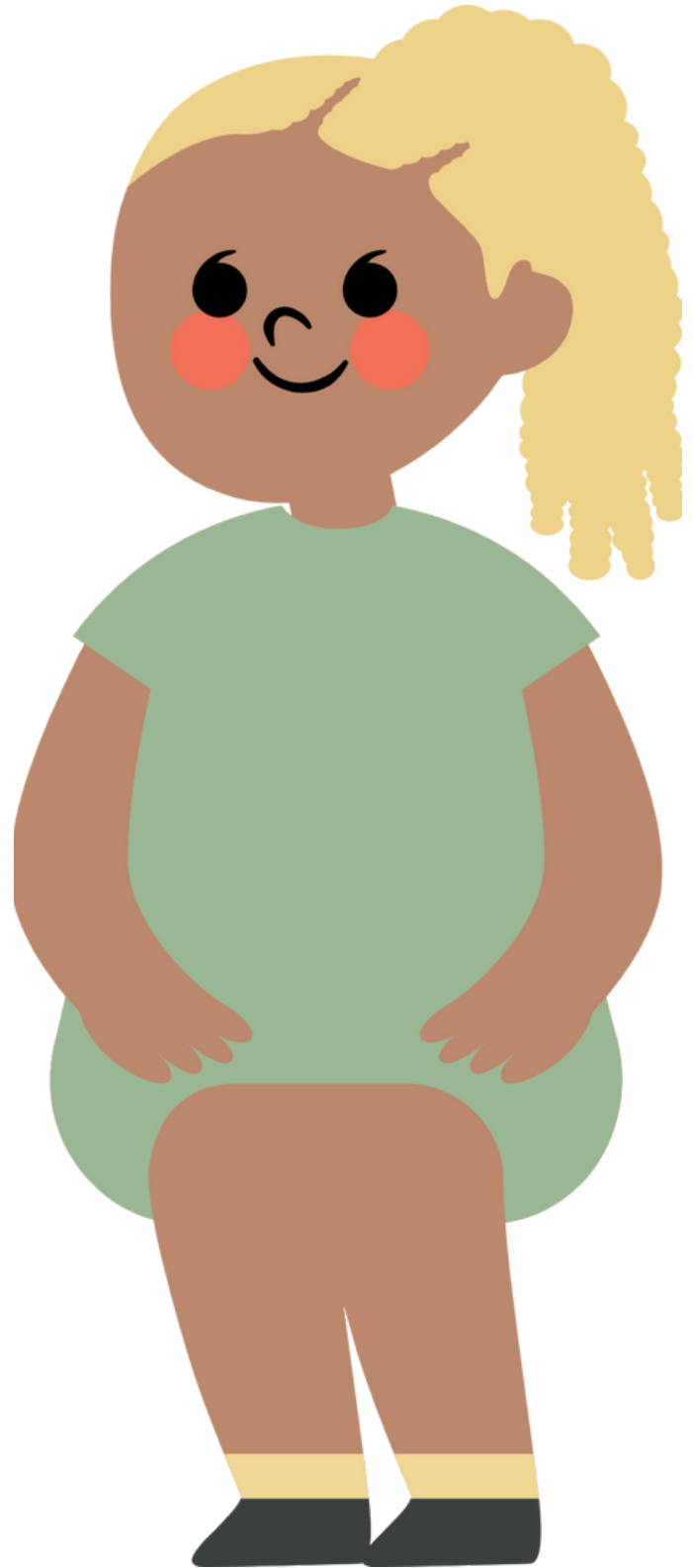
# GYMNASTIKLÄXA

v	må	ti	o	to	fre	lö	sö	har sett
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

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.



**TURKU  
ÅBO**



## HUKSITTANDE

PROVA HUR LÅNGT NER PÅ HUK DU KOMMER MED HÄLARNA MOT MARKEN. GÖR LÄSLÄXORNA I DEN HÄR POSITIONEN.

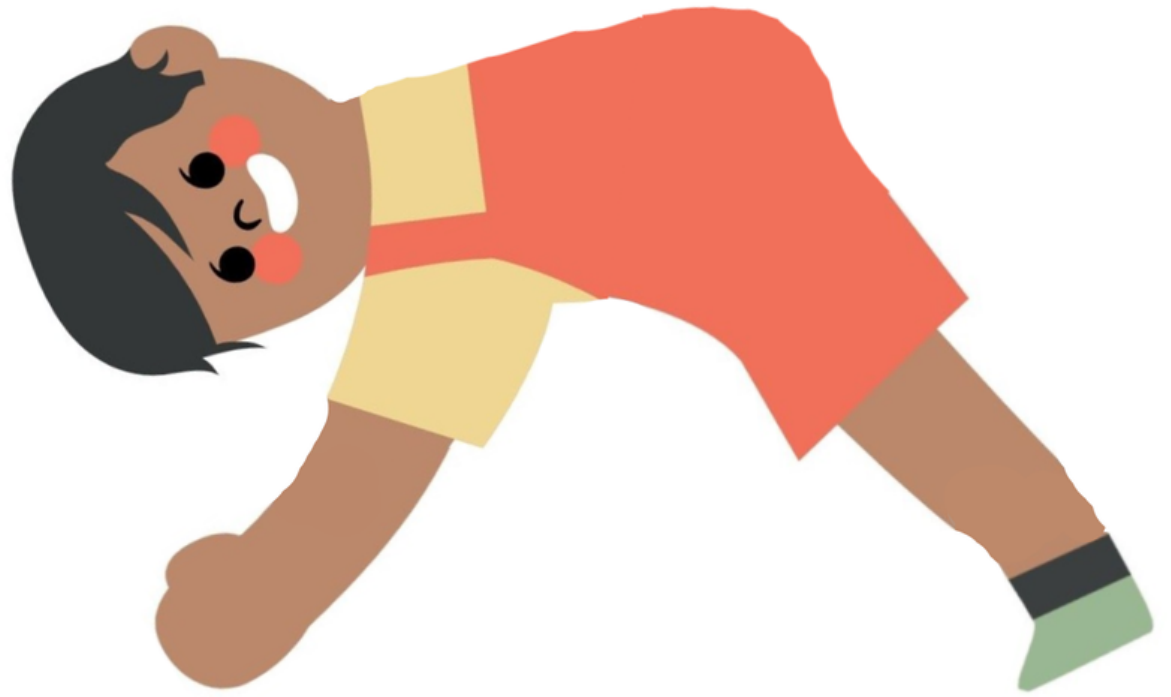
VECKA 2

GYMNASTIKLÄXA



## BOKSTÄVERNA

FORMA BOKSTÄVERNA I DITT NAMN MED  
DIN KROPP. DU KAN FOTOGRAFERA DEM  
FÖR LÄRAREN.

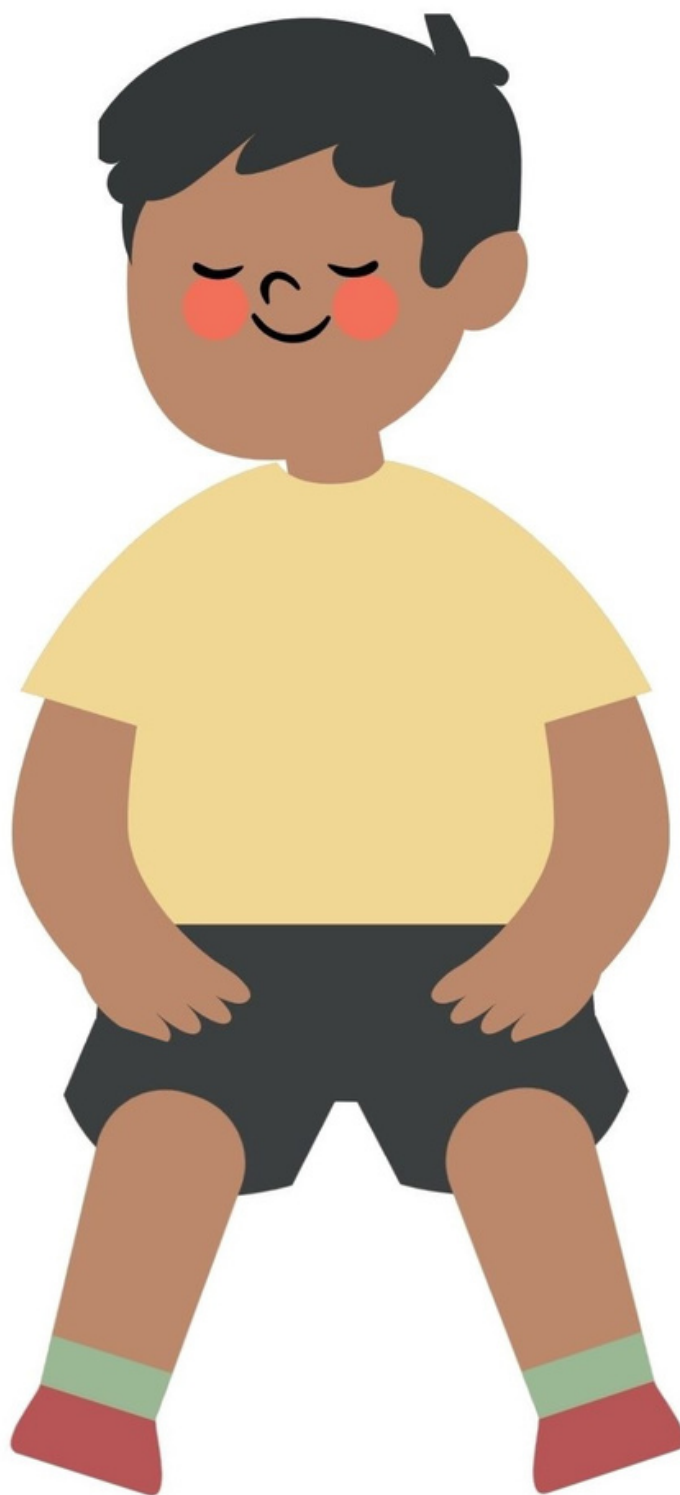


## BJÖRNGÅNG

GÅ BJÖRNGÅNG FRÅN KÖKET TILL  
YTTERDÖRREN OCH BAKLÄNGES TILLBAKA.  
I BJÖRNGÅNG ÄR HANDFLATORNA OCH  
FRÄMRE TRAMPDYNAN MOT MARKEN.

VECKA 4

GYMNASTIKLÄXA



## HELSITTANDE

GÖR MATEMATIKLÄXAN SITTANDE PÅ GOLVET MED BENEN RAKT FRAMÅT. SKJUT NAVELN SÅ LÅNGT FRAM SOM MÖJLIGT. STRETCHNINGEN KÄNNES I BAKRE DELEN AV LÅREN.



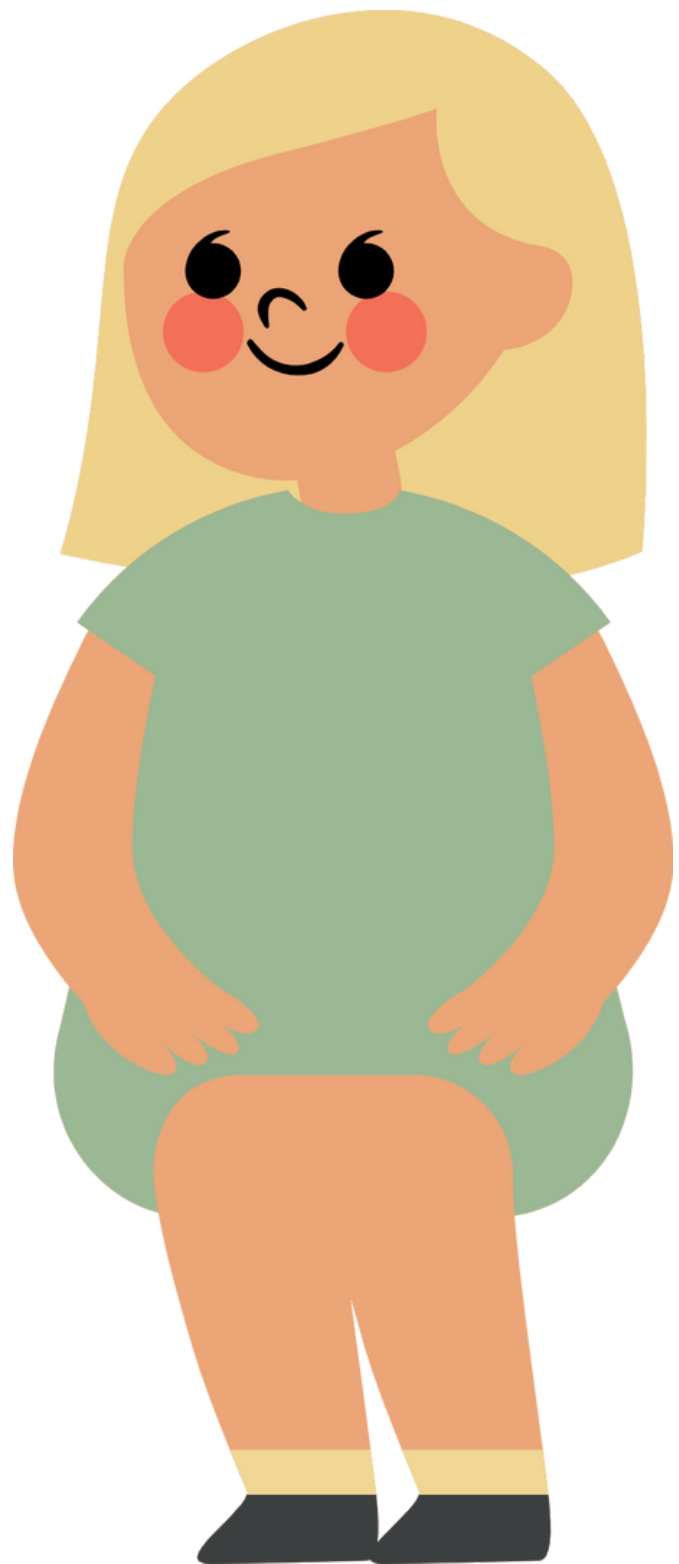
TURKU  
ÅBO



## AXLARNAS RÖRLIGHET

STÄLL DIG MED RYGGEN MOT VÄGGEN,  
LYFTA UPP ARMARNA OCH FÖRSÖK FÅ  
HANDRYGGARNA MOT VÄGGEN. KOLLA  
ATT RYGGEN HÅLLS MOT VÄGGEN.  
UTMANA OCKSÅ DINA FÖRÄLDRAR.





## DJUPT HUKSITTANDE

ÄT MORGONMÅLET PÅ HUK. DU KAN VARA  
PÅ HUK PÅ EN STOL. FÖRSÖK HÅLLA  
HÄLARNAS MOT UNDERLAGET.



VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



## UTSTRÄCKNING AV KNÄT STÅENDE

STÅ PÅ ETT BEN, LYFTA UPP DET ENA KNÄT, LÅRET VÅGRÄTT. STRÄCK KNÄT RAKT 10 GÅNGER MED BÅDA BENEN MEDAN LÅRET HÅLLS VÅGRÄTT. TESTA OM DINA FÖRÄLDRAR ELLER SYSKON KAN GÖRA SAMMA SAK.

VECKA 8

GYMNASTIKLÄXA



## FINGRARNAS IHOP BAKOM RYGGEN

GÖR MOVE!-TESTENS RÖRELSE I VILKEN  
MAN FÖRSÖKER FÅ FINGRARNAS IHOP  
BAKOM RYGGEN. DEN ENA HANDEN ÖVRE  
VÄGEN OCH DEN ANDRA NEDRE VÄGEN.  
TÄNJ BÅDA SIDORNA OCH RÄKNA TILL 30.



TURKU  
ÅBO

VECKA 9

GYMNASTIKLÄXA



## MOTION I NATUREN

LETA I NATUREN EN LÄMPLIGT HÖG STEN, STUBBE ELLER TRÄDSTAM PÅ VILKEN DU KAN LYFTA UPP BENET RAKT OCH TÄNJA LÅRETS BAKRE DEL OCH RÄKNA TILL 30. BYT BEN. TA EN FAMILJEMEDLEM MED PÅ UTFLYKT I NATUREN INTILL.



TURKU  
ÅBO

VECKA 10

GYMNASTIKLÄXA



## STJÄRN- STRETCHNING

STÅ I X-POSITION, HÅLL KNÄNA RAKA, LUTA FRÅN BÄCKENET OCH RÖR MED HANDEN DEN MOTSATTA VRISTEN. GÖR OCKSÅ ÅT ANDRA HÅLLET. HÅLL DIG I STRETCHNINGEN OCH RÄKNA TILL 30.



TURKU  
ÅBO

VECKA 11

GYMNASTIKLÄXA



## STRETCHA VADEN

BORSTA TÄNDERNA STÅENDE MED FRÄMRE TRAMPDYNORNA PÅ TRÖSKELN OCH HÄLARNA PÅ GOLVET. STRETCHNINGEN KÄNNIS I VADERNA. UTMANA FAMILJEMEDLEMMARNA ATT GÖRA DET SAMMA.



TURKU  
ÅBO

VECKA 12

GYMNASTIKLÄXA



## STRETCHNING AV HÖFTENS BÖJMUSKEL

STÅ PÅ ETT KNÄ. SKJUT HÖFTEN FRAMÅT, HÅLL RYGGEN RAK OCH DRA IN NAVELN. DU KÄNNER STRETCHNINGEN PÅ HÖFTENS FRAMSIDA. HÅLL DIG I POSITIONEN OCH RÄKNA TILL 30. STRETCHA BÅDA SIDORNA.



TURKU  
ÅBO



## STRETCHNING AV LÅRETS FRAMSIDA

FÖRE LÄGGDAGS STRETCHA MUSKLERNA PÅ LÅRETS FRAMSIDA. LÄGG DIG PÅ MAGE OCH KRÖK PÅ KNÄT, TA I VRISTEN MED HANDEN OCH DRA HÄLEN SÅ NÄRA SKINKAN DU KAN. HÅLL STRETCHNINGEN OCH RÄKNA TILL 30. STRETCHA BÅDA SIDORNA SKILT FÖR SIG.



VECKA 14

GYMNASTIKLÄXA



## HÄNGA

HÄNG I EN STÅNG. OM DET INTE FINNS EN STÅNG HEMMA LETA RÄTT PÅ EN SÅDAN I EN LEKPARK ELLER PÅ SKOLGÅRDEN. RÄKNA HUR LÄNGE DU ORKAR HÄNGA. DU KAN OCKSÅ UTMANA DINA KOMPISAR TILL EN LITEN TÄVLING.



VECKA 15

GYMNASTIKLÄXA



## STRETCHNING SOM DU SJÄLV VÄLJER

GÖR EN STRETCHNING SOM DU KÄNNER ATT DU BEHÖVER. DEN KAN VARA FÖR AXLARNA, VADERNA, LÅRENS BAKSIDOR ELLER ARMARNAS MUSKLER? BERÄTTA FÖR LÄRAREN VILKEN DU VALDE.



TURKU  
ÅBO