

KRAFTPAKET FÖR
ÖVERKROPPEN

GYMNASTIKLÄXA



MERA STYRKA I
ÖVERKROPPEN

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU
ÅBO

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

v.	må	ti	on	to	fre	lö	sö	har sett
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 GYMNASIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.



LYFT

LYFTA EN TUNG BOK OVANFÖR DITT HUVUD 20 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



LIGG PÅ RYGG OCH STIG UPP OCH STÅ

LIGG PÅ RYGG OCH STIG UPP OCH STÅ 10 GÅNGER UTAN ATT ANVÄNDA HÄNDERNA. UTMANA NÅGON I FAMILJEN ATT GÖRA DET HÄR MED DIG.

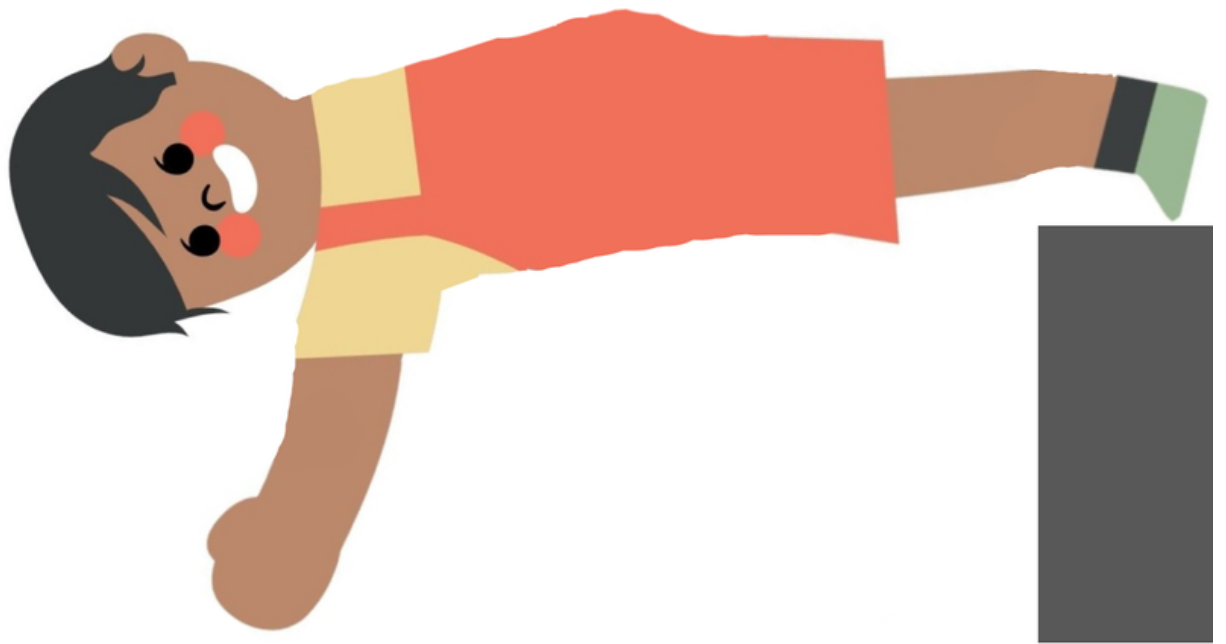


TURKU
ÅBO



HÄNGA

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



PLANKA

LYFTA TÅRNA PÅ SOFFAN OCH HÅLL HÄNDERNA I GOLVET. HÅLL DIG RAK SOM EN PLANKA. PROVA OM DU ORKAR RÖRA DITT EGET ÖRA MED ENA HANDEN. OM DET LYCKAS, GÖR DET TURVIS 10 GÅNGER MED BÅDA HÄNDERNA.

VECKA 5

GYMNASTIKLÄXA



KLÄTTRA

KLÄTTRA I KLÄTTERSTÄLLNINGEN I LEKPARKEN ELLER PÅ SKOLGÅRDEN. DU KAN TA MED DIG EN KOMPIS.



GÅ SKOTTKÄRRA

GÅ SKOTTKÄRRA MED NÅGON VUXEN. DEN VUXNA HÅLLER I DINA VRISTER OCH DU GÅR FRAMÅT PÅ HÄNDERNA. KOM IHÅG ATT SÄGA TILL NÄR DU TRÖTTNAR I HÄNDERNA.



TURKU
ÅBO

VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



BALANSERA

SÄTT DIG, LYFTA UPP BENEN OCH ARMARNA, ENDAST RUMPAN FÅR RÖRA I MARKEN. FÖRSÖK HÅLLAS SÅ OCH RÄKNA TILL 15 OCH GÖR DET PÅ NYTT TVÅ GÅNGER.



TURKU
ÅBO



ARMHÄVNING

GÖR ARMHÄVNINGAR: LIGG PÅ MAGE, LYFT DIG UPP PÅ HANDFLATORNA OCH TÅRNA ELLER KNÄNA. GÖR LYFTEN SÅ MÅNGA GÅNGER DU ORKAR OCH UPPREPA SERIEN TRE GÅNGER.





STJÄRNA

LÄGG DIG PÅ SIDA PÅ MARKEN OCH STIG UPP SOM EN RAK PLANKA SÅ ATT BARA FOTSULORNA OCH HANDFLATORNA ÄR MOT MARKEN. FÖRSÖK LYFTA DEN ENA HANDEN FRÅN MARKEN UPP MOT TAKET OCH HÅLLAS I POSITIONEN SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT. PROVA OCKSÅ PÅ ANDRA SIDAN.



GYMNASTIKLÄXA

VECKA 10

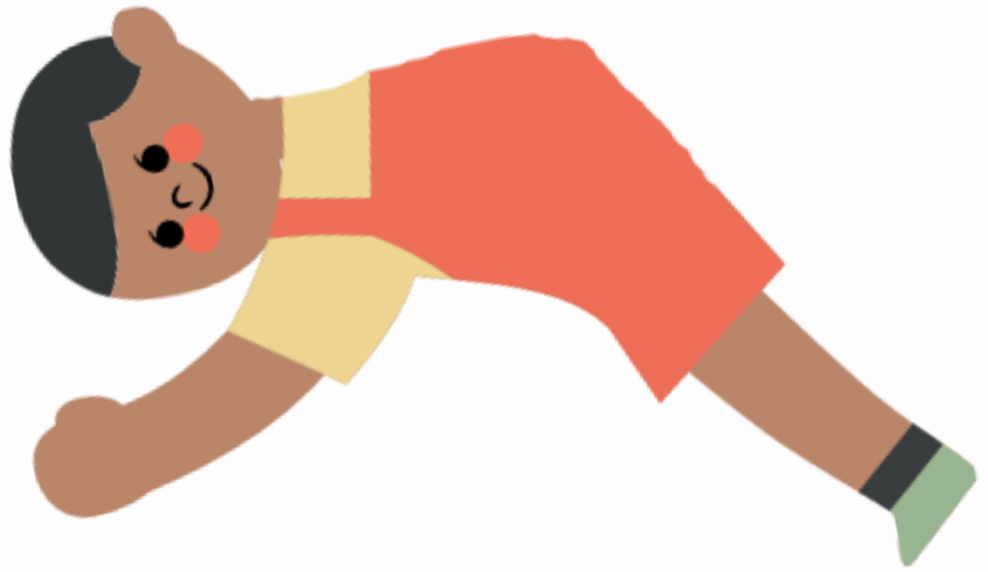


HJÄLP TILL MED HEMSYSSLORNA

TORKA AV ALLA BORD OCH SKÅPLUCKOR
I KÖKET TILLS DE ÄR SKINANDE RENA.



TURKU
ÅBO



MÄTARLARVEN

STÅ I EN BRA POSITION. BÖJ RYGGEN OCH FÖR HÄNDERNA TILL GOLVET. GÅ PÅ HÄNDERNA SÅ LÅNGT DU KOMMER. KOMMER DU ÄNNU TILLBAKA TILL DINA FÖTTER? UPPREPA SÅ MÅNGA GÅNGER DU ORKAR OCH GÖR TRE SERIER.



LYFTA RYGGSÄCKEN

HÅLL RYGGSÄCKEN MED BÅDA HÄNDERNA NÄRA KROPPEN. FÖR HÄNDERNA FRAMÅT OCH HÅLL RYGGSÄCKEN I LUFTEN EN STUND. UPPREPA 10 GÅNGER. OM RÖRELSEN KÄNNS FÖR LÄTT, KAN DU LÄGGA BÖCKER SOM TYNGD I RYGGSÄCKEN.



VECKA 13

GYMNASTIKLÄXA



PARRODD

SITT PÅ GOLVET MITT EMOT EN KOMPIS, ETT SYSKON ELLER EN FÖRÄLDER. TA VARANDRA I HÄNDERNA OCH DRA TURVIS ARMBÅGARNA BAKÅT. GÖR BÅDA TVÅ 20 UPPREPNINGAR.

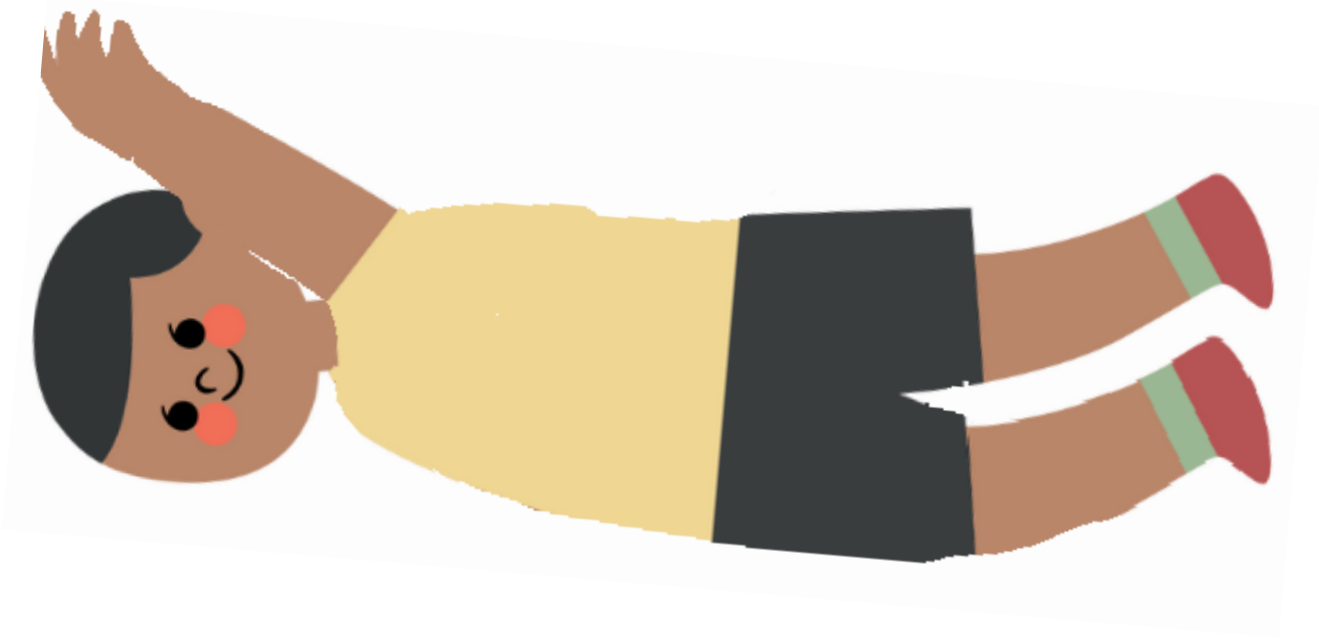


TURKU
ÅBO



SIDO- BÖJNINGAR

TA EN FULL DRICKSFLASKA ELLER NÅGON ANNAN TYNGD I HANDEN. BÖJ ÖVERKROPPEN ÅT SIDAN SÅ ATT HANDEN GLIDER LÄNGS SIDAN AV LÅRET MOT KNÄT. RÄTA ÖVERKROPPEN LUGNT. UPPREPA 15 GÅNGER OCH GÖR SAMMA PÅ ANDRA SIDAN.



SUPERMAN

LÄGG DIG PÅ MAGE PÅ GOLVET. LYFTA ARMARNA OCH BENEN SAMTIDIGT I LUFTEN SÅ ATT BARA MAGEN ÄR MOT MARKEN. HÅLL DIG SÅ I 5 SEKUNDER. UPPREPA 10 GÅNGER.