



PULS I KLASSRUMMET!

Kortleksövning

Dra ett kort, gör lika många upprepningar som kortet visar av följande rörelser: (skriv på tavlan)

Spader – armhävning

Ruter – stå i planka lika många sekunder

Klöver – upphopp

Hjärter – utfallssteg

Joker – kliv upp och ner på stolen

Tärningen

Slå en tärning. Gör 3-5 upprepningar av övningen. Addera slagen och fortsätt till ni nått 50, 100 eller enligt överenskommelse med klassen!

1:a – jump jacks/x-hopp

2:a – upphopp

3:a – korsrörelse (höger armbåge mot vänster knä/vänster armbåge mot höger knä)

4:a - sneda boxslag

5: a – armhävningar

6:a - situps

Rörelser till musik

Välj en låt och gör rörelser till musiken.

Upprepa varje rörelse 4-8ggr till musiken.

Exempel på rörelser:

- spring på stället
- klappa händer under knäna
- hoppa på ett ben
- korsrörelser (höger armbåge mot vänster knä/vänster armbåge mot höger knä)
- Jump jacks/x-hopp
- Upphopp
- huvud axlar knä & tå
- Rumpa, huvud, fot & öra

Tabata

Skriv på tavlan 4 rörelser/övningar som ska göras.

Utför rörelse i 20 sec. Ta en paus och vila i 10 sec. Upprepa därefter övningarna 8ggr. Blir totalt 4min. Ställ en klocka på paddan/mobilen och välj valfri musik. Det finns också Tabata appar som håller koll på tiden, sök "tabata timer" på nätet.

Exempel på övningar

1. Upphopp
2. Kors - (höger hand nuddar vänster fot/vänster hand nuddar höger fot)
3. Indianhopp
4. Spring på stället

Upprepa övning 1-4

1. Burpee – upphopp & armhävning
2. Situps
3. Kliv upp och ned på stolen
4. Plocka äpplen/nudda golvet

Upprepa övning 1-4

1. Jump jacks/ x-hopp
2. Spark i rumpan
3. Twista
4. Hand klapp under höger ben/handklapp under vänster ben

Upprepa övning 1-4