



Terning-gym

Slå med en terning fem gange og lav de øvelserne, som øjnene viser. Fx hvis du slår 1-2-3-4-5 laver du: 10 sprællemænd, 5 push ups op af væggen, 10 små cirkler med armene, massér din hovedbund med fingerspidserne, løft skuldrene op til ørene 5 gange.

	1. kast	2. kast	3. kast	4. kast	5. kast
	10 sprællemænd	Sæt hænderne yderst på stolen, stræk benene frem og sænk dig ned 5 x	Rør skiftevist v. knæ med h. albue og h. knæ med v. albue. Gentag 5x	Massér hele din v. arm med h. hånd	Tag fat om baglårene og stræk ryggen mens du tæller til 10
	Hop på stedet så højt du kan 10 gange	5 push ups op af væggen	Rør skiftevist v. fod med h. hånd og h. fod med v. hånd. Gentag 5x	Drej rundt om dig selv 3 gange til højre	Giv dig selv et stort knus i 10 sekunder
	Hop 10 gange over en blyant på gulvet	Klem hårdt om din h. hånd med din v. hånd	Lav 10 små cirkler med armene	Massér hele din h. arm med v. hånd	Stræk dig så lang du kan mens du tæller til 10
	Gå på stedet med høje knæ mens du tæller til 15	Træd skiftevist et skridt frem og lav en benbøjning. Gentag 10x	Twisthop 10 gange med armene ud til siden	Massér din hovedbund med fingerspidserne mens du tæller til 10	Ryst hele din krop mens du tæller til 10
	Lav 5 englehop	Klem hårdt om din v. hånd med din h. hånd	Rør skiftevist v. skulder med h. hånd og h. skulder med v. hånd. Gentag 5x	Drej rundt om dig selv 3 gange til venstre	Løft skuldrene op til ørene. Gentag 5x
	Løb på stedet mens du tæller til 15	Lav 10 dybe benbøjninger	Lav 10 store cirkler med armene	Saml håndfladerne over hovedet og balancér på én fod i 5 sek. Skift fod og gentag	Tag 10 dybe indåndinger