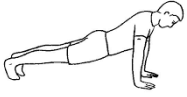



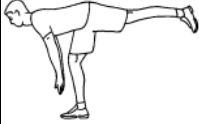





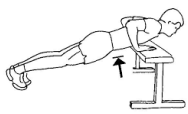


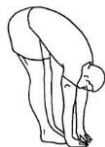














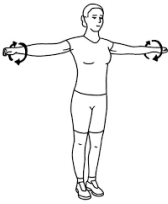



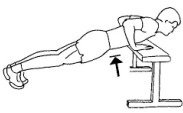





Motionsspil med terninger

1. Slå med én terning ad gangen.
2. Den første terning viser tallet vandret.
3. Den anden terning viser tallet lodret.
4. Skæringspunktet afgør, hvilken øvelse der skal laves
5. Summen bestemmer antal gentagelser.



	1	2	3	4	5	6
1	 Planken	 Lunges	 Dips	 Mountain climber	 Stå på ét ben	 Sidelunges
2	 Hælspark	 Sprællemænd	 Høje knæløft	 Squat	 Push up	 Tåhæv
3	 Wall sit	 Stræk	 Armsving	 Diagonalt løft	 Sidebøjning	 Høje knæløft
4	 Stå på line	 Twist	 Rejse/sætte sig	 Stå på ét ben	 Lunges	 Løb på stedet
5	 Diagonalt løft	 Bagudstræk - skiftevis	 Sidelunges	 Sidebøjning	 Skulderrotation	 Skihøp
6	 Høje knæløft	 Ryrotation	 Push up	 Ben til siden	 Rejse/sætte sig	 Stående svømmetag