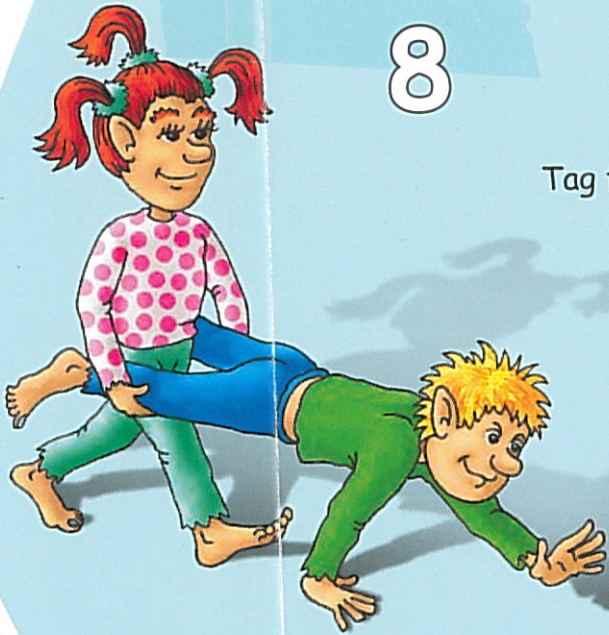


8



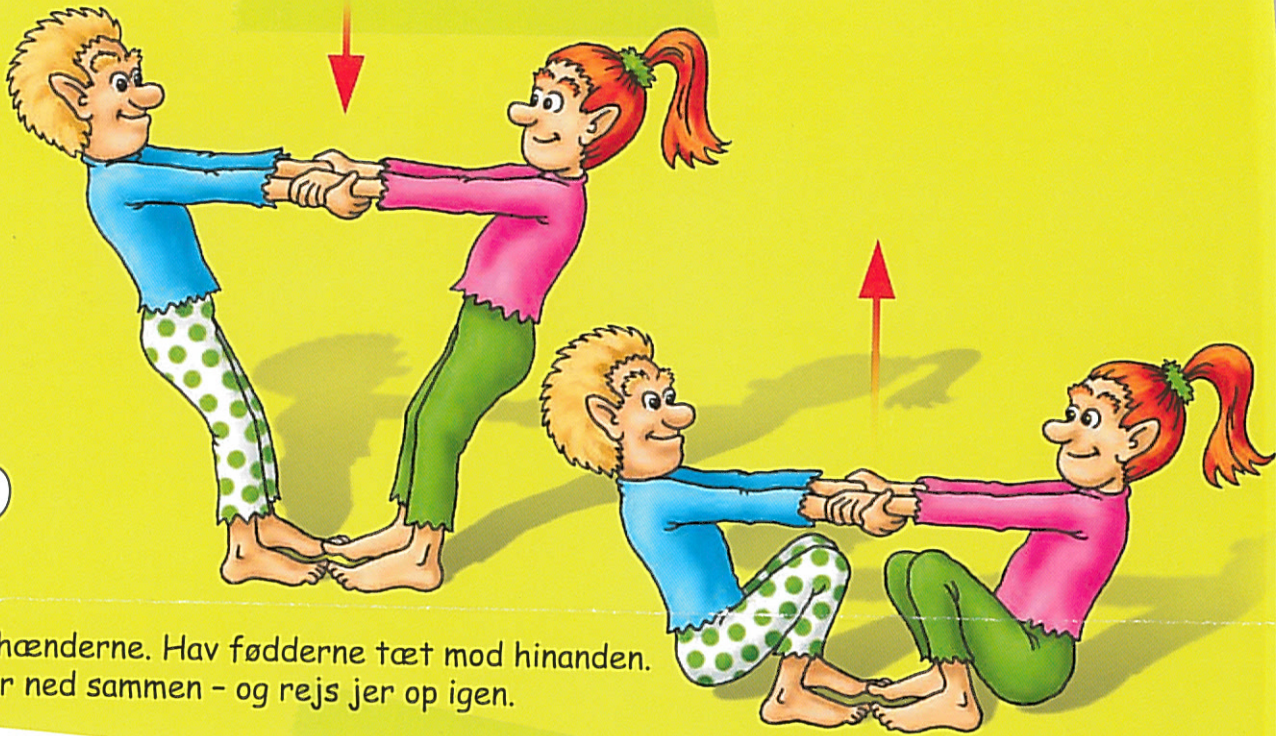
Tag fat omkring knæene og hav god opmærksomhed på "trillebøren", så den ikke "går på næsen".

1



A ligger på alle fire.
B prøver at vælte A.

6

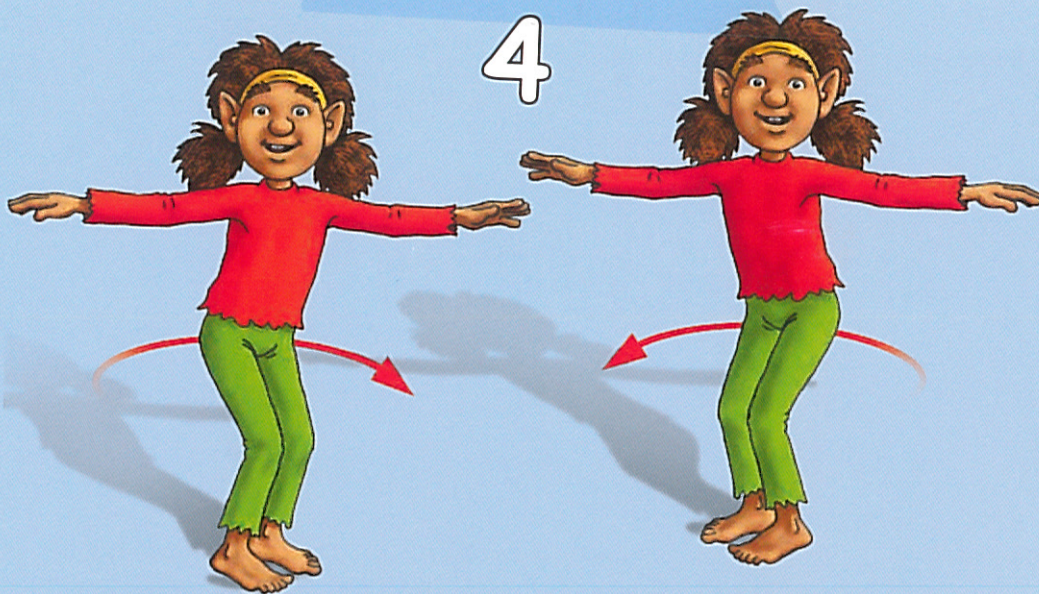


Hold hinanden i hænderne. Hav fødderne tæt mod hinanden.
Sæt jer ned sammen - og rejs jer op igen.

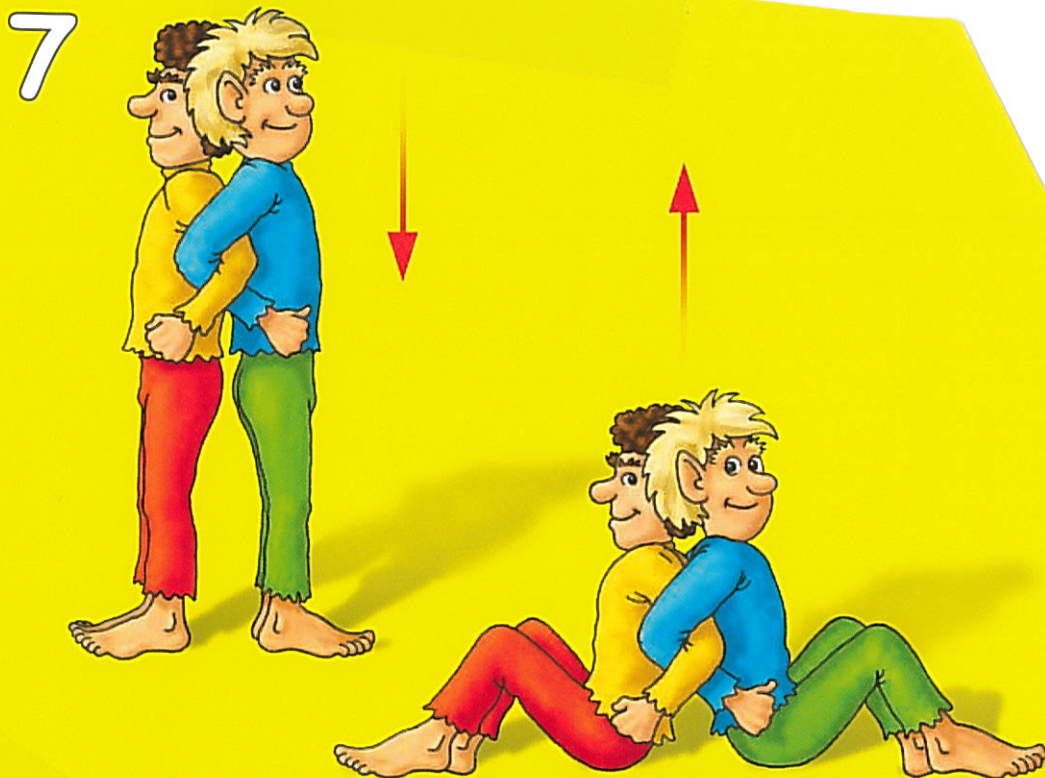
1



Isbjørn på glatis. Lig i armstrækningsstilling.
Isen revner under dig. Flyt arme og ben længere
og længere fra hinanden. Lad evt. maven røre gulvet - og lad
så armene og ben gå mod hinanden igen.



Stå med armene ud til siden og samlede, let bøjede ben. Nu skal du twiste underkroppen. Dvs. dreje underkroppen mod skiftevis højre og venstre mens du hopper. *og synger ensang*



Stå med ryggen mod hinanden og lav armkrog. Sæt jer ned - og rejs jer op.

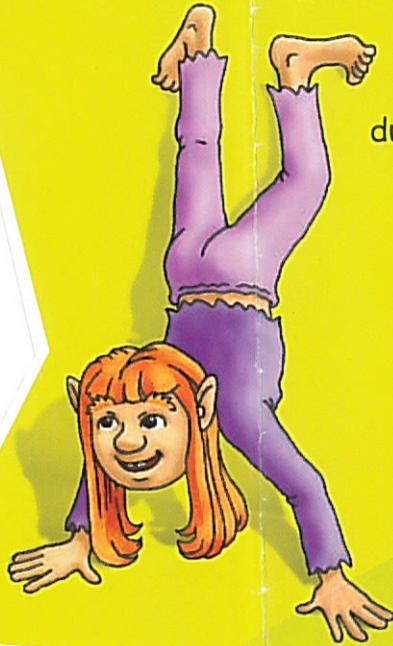
2

Stå med ryggen mod væggen.

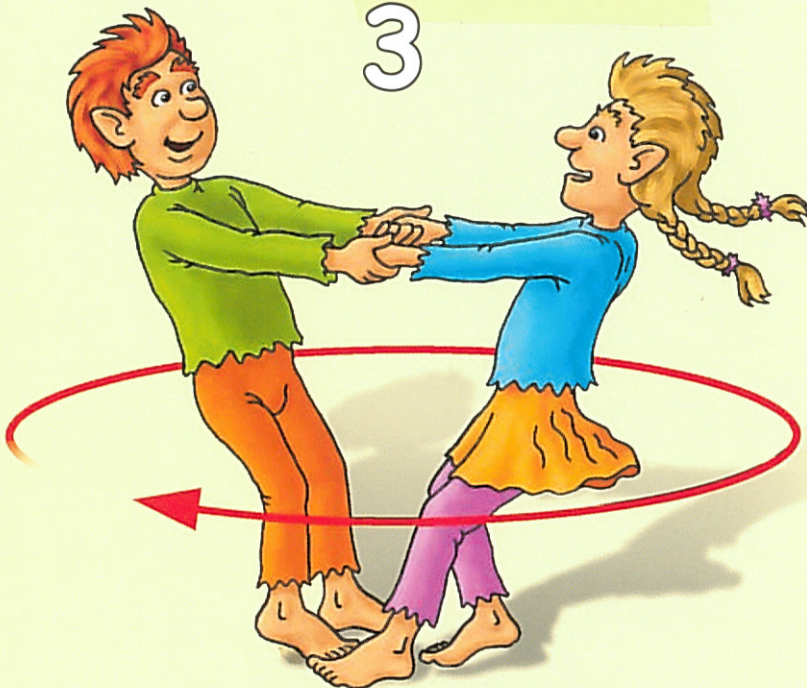
Sæt begge hænder i gulvet foran dig.

"Gå" op ad væggen med benene og stå på hænder.

Tæl fx til 10 mens du står på hænder - eller sig en remse.



3



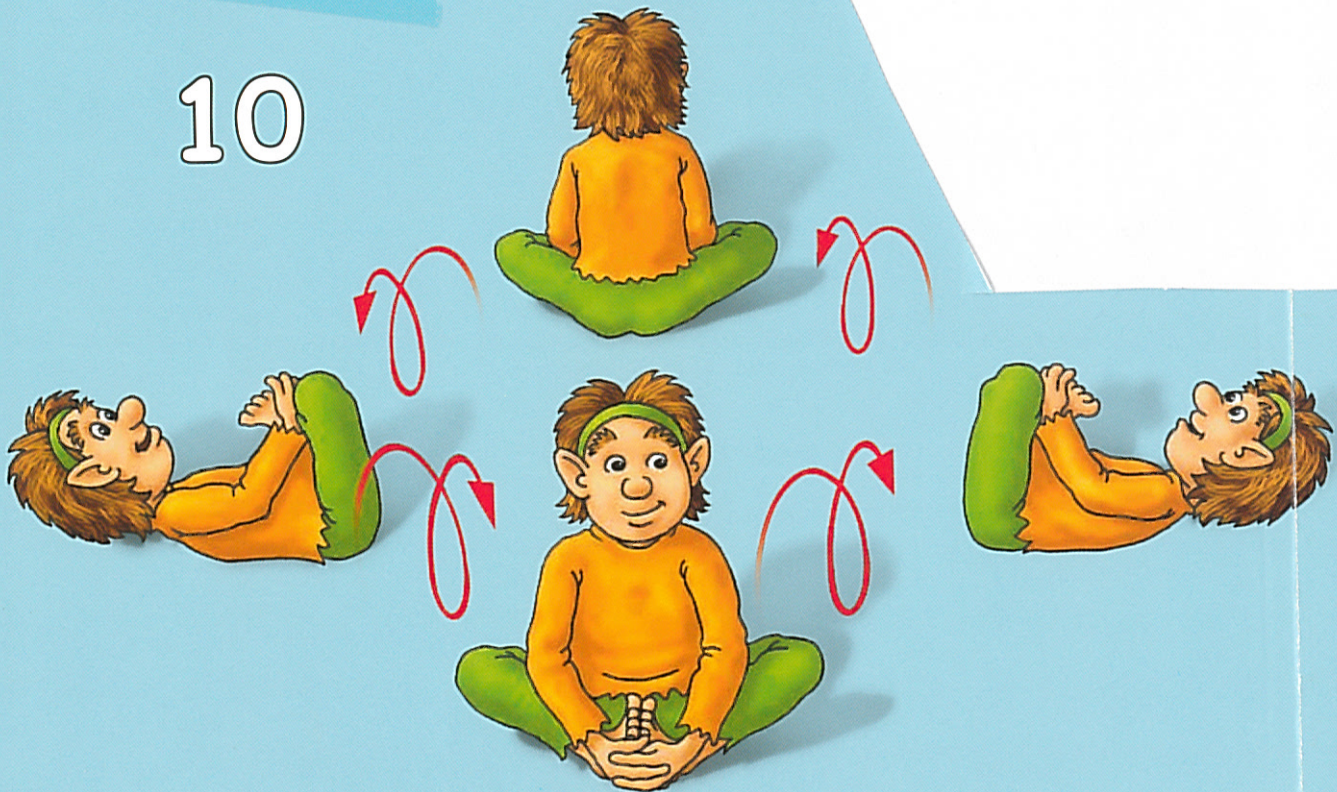
Stå sammen to og to. Tag fat i hinandens hænder og læn jer bagud og begynd nu at bevæge jer "med uret" rundt, mens I hopper små sidelæns-hop. Og derefter den anden vej.....

8



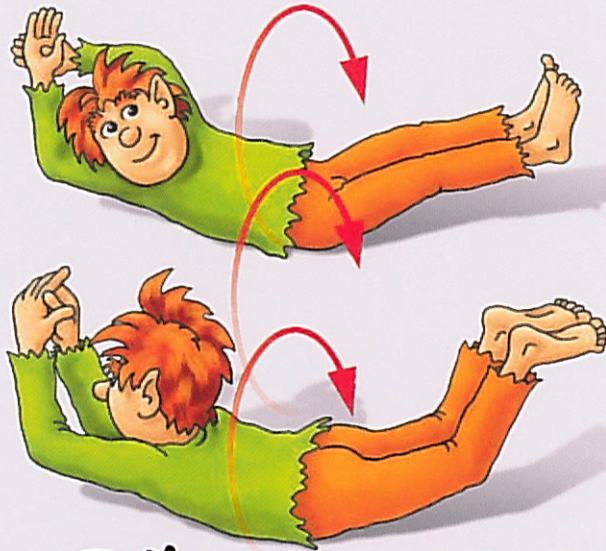
Lig på alle fire.
Løft højre ben og venstre arm
Løft derefter venstre ben og højre arm.

10



Sid med fodsålerne mod hinanden og tag fat om fødderne.
Rul ned på siden, om på ryggen og op at sidde igen.
Gentag rulningen, så du er tilbage, hvor du startede.

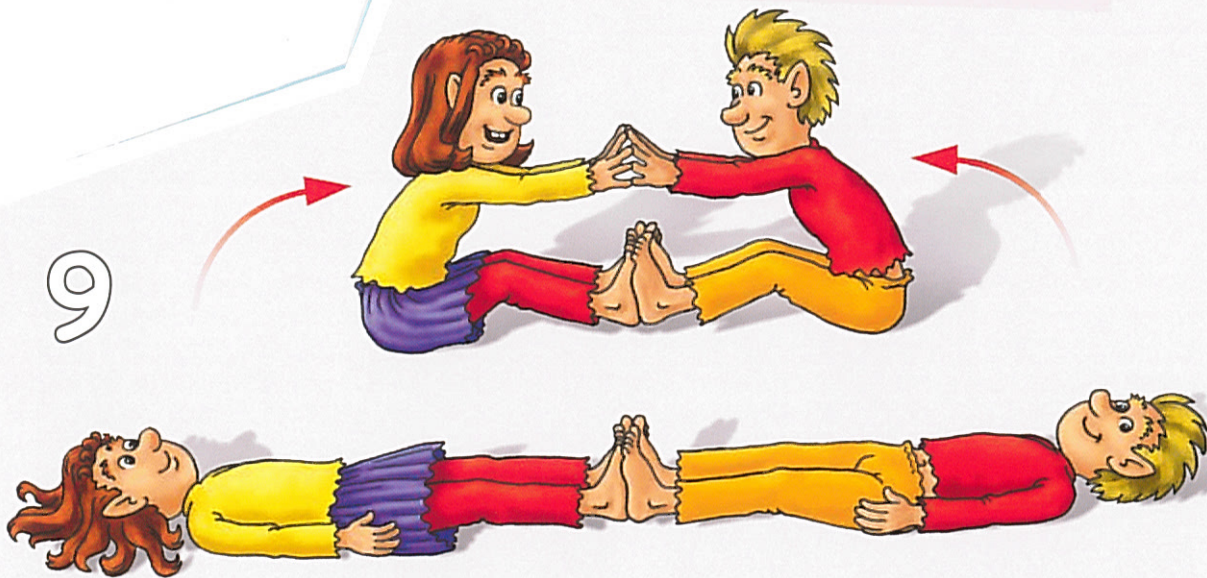
3



Trik

Banan-~~rulle~~ Læg dig ned og rul henad gulvet. Hænder og fødder må ikke røre gulvet, når du ruller.

9



Lig på ryggen med fødderne mod hinanden. Løft hoved og overkrop samtidig og rør hinandens hænder - og læg jer ned igen.



9. Klappe fødder

A står foran B's hoved.

A forsøger at klappe B's fødder ved at løbe rundt om B, mens B bevæger sig maveliggende.