

Uppvärmning med någon musik.

1. Gå på stället
2. Fortsätt gå – dra bak axlarna
3. Fortsätt gå – lyft benen.

Knäböj

rumpa och baksida lår

Kissande hunden

Rumpa och utsida lår

Örnen

Rygg och baksida axel

Flygplanet

Balans, rygg och mage

Jobba 40 sekunder. Vila 15 sekunder. Jobba 40 sekunder. Vila 15 sekunder.

Knäböj (rumpa och baksida lår	Ta en stol. Stå framför den. Böj knäna. Tänk att du ska sätta dig på stolen, men bara nudda snabbt och res dig fort igen. Är det tungt? Sätt händerna på knäna och böj bara halva vägen ner. Är det lätt? Ta bort stolen och gå ner djupt på golvet.
Kissande hunden Rumpa och utsida lår	Sätt händerna på stolen. Lyft benet till rakt ut åt sidan och tillbaka. Byt ben efter 20 sekunder. Är det tungt? Sätt händerna högre upp. Är det lätt? Ta bort stolen och stå på knä.
Örnen Rygg och baksida axel	Luta dig fram över knäna. Rak rygg. Håll armarna rakt ner och dra sedan armarna rakt ut. Tryck ihop skulderbladen och ner igen. Är det lätt? Ta bort stolen och stå upp.
Flygplanet Balans, rygg och mage	Sätt händerna på stolens rygg. Skicka ut benet bakåt och tillbaka igen. Bestäm själv hur högt du ska lyfta benet. Byt ben efter 20 sekunder. Är det lätt? Gör det utan stol. Är det fortfarande för lätt? Håll armarna ut åt sidan

Gympa hemma 1

Bilda Gårdshuset

Cecilia

Källa: Gympa med Sofia SVT Play