

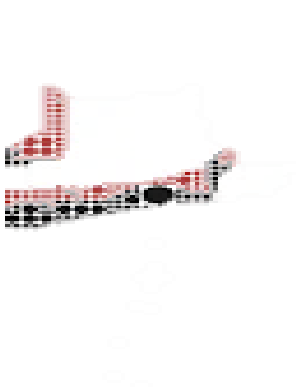
Klassrums- gym



Att skapa gruppens eget "gym" i kapprum eller ett grupprum genom olika rörelse strukturer kan hjälpa många barn att skapa ny energi, fokus och koncentration. En tejpad hoppstege, en balanslinje eller enkla "Gymkort", svårare behöver det inte vara.



Korta avbrott med fysisk aktivitet gör att man får ny energi, bättre koncentration och ökat fokus. Efter ett kort rörelsepass upplever många att de blir mindre distraherade och har lättare för att koncentrera sig. Effekten finns kvar i kroppen upptill 2 timmar efter rörelsepasset.





GYM

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

10 Upphopp

10 Indianhopp

10 Knäböj

10 Bergsklättring

10 Sido-/Slalomhopp

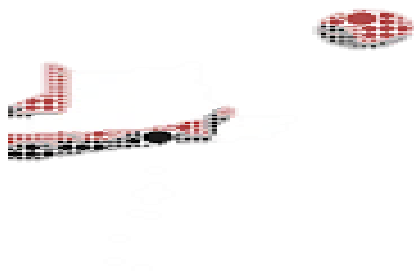
10 Korsrörelser

10 Situps

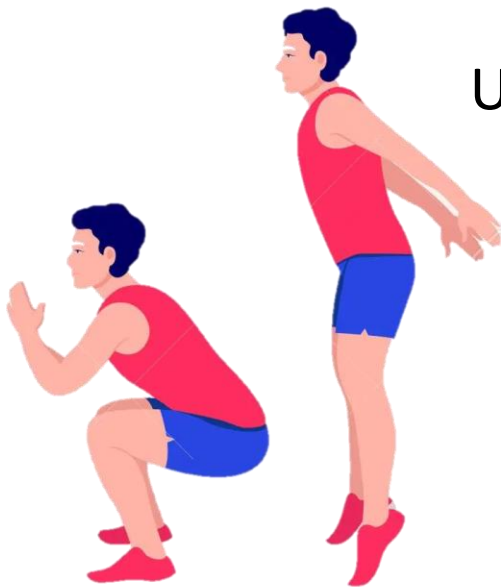
10 Skalbagger

10 Armhävningar

20 sek Snabba fötter

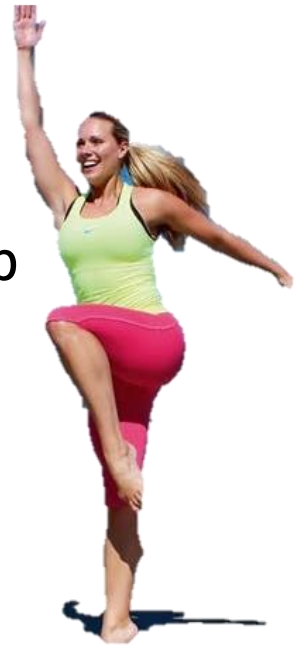


Förklaring till övningar

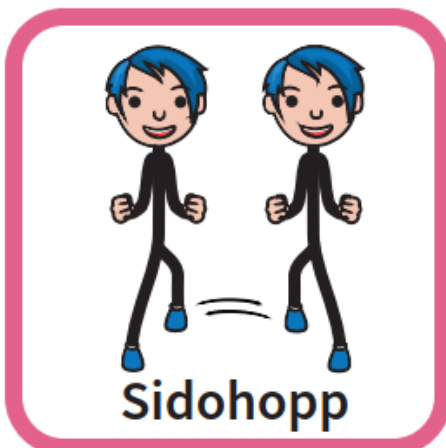


Upphopp

Indianhopp



Knäböj



Sidohopp

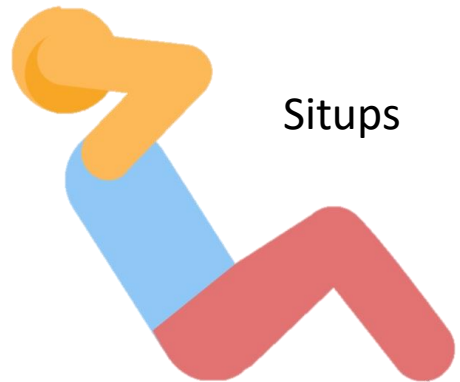


Bergsklättring

Förklaring till övningar, 2



Korsrörelser



Situps



Skalbaggen

A



B



Armhävningar



Snabba fötter