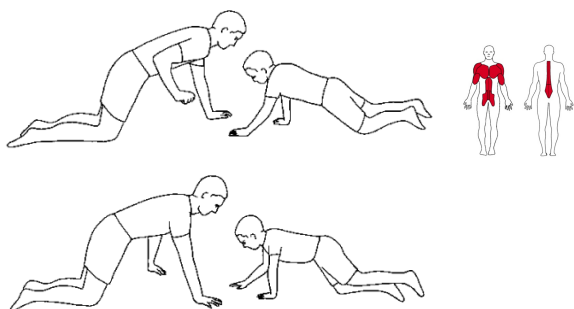


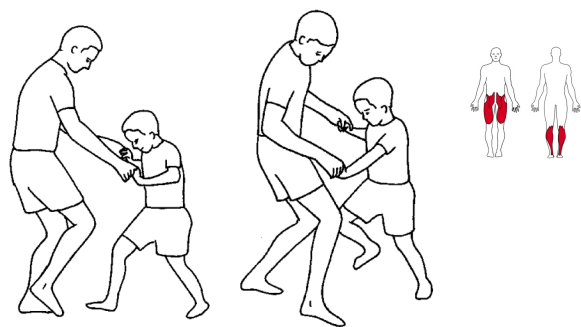
© www.ExorLive.com

Nedan hittar ni förslag på roliga och effektiva övningar att göra tillsammans två och två, på gymmet, hemma eller utomhus. Välj antingen en bestämd tid för varje övning, till exempel 30-90 sekunder, eller bestäm ett antal repetitioner, till exempel 10-20 gånger. Anpassa övningarna efter er nivå. Lycka till! vgregion.se/rorelseguiden



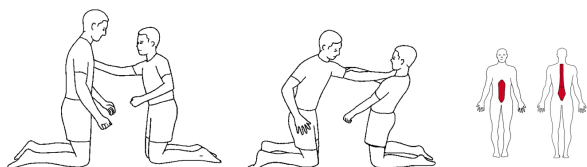
Nudda hand

Stå mitt emot varandra på alla fyra. Luta dig lite framåt och försök att nudda den andras hand. För att göra övningen svårare kan ni stå på tå istället på knän.



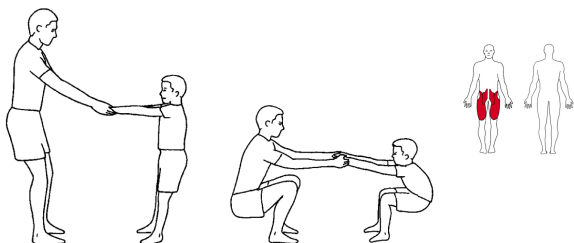
Nudda fot

Börja med att stå mitt emot varandra och håll varandra i händerna under hela leken. Försök att nudda på partnerens fot.



Stå på knä och håll balansen

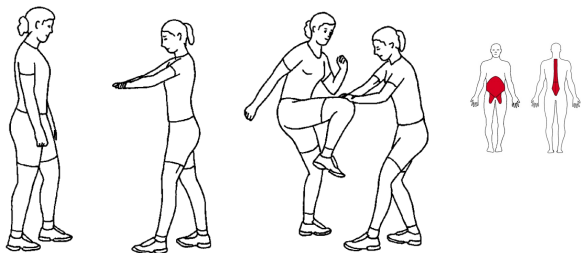
Stå på knä på en matta med armlängds avstånd. Ge varandra små knuffar för att försöka att få den andra ur balans.



Knäböj

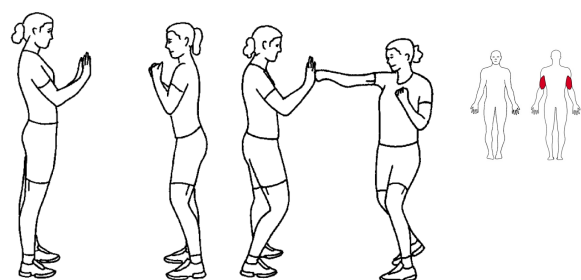
Stå mitt emot varandra och håll varandra i händerna med sträckta armar. Båda två ska luta sig bakåt och långsamt böja knäna samtidigt och sen resa sig upp.





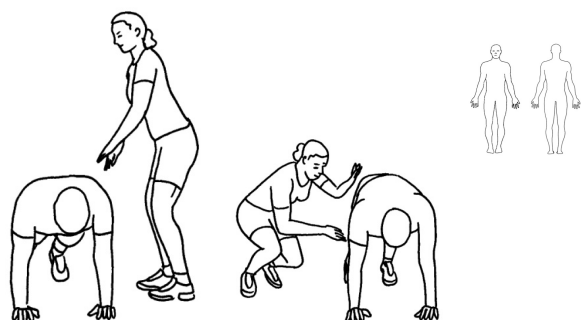
Höga knän mot handflatorna

Den ena står med händer framför kroppen. Den andra lyfter knäna växelvis mot handflatorna medans personen som står stilla flyttar händerna runt i olika höjder. Övningen kan utföras långsamt eller i ett högre tempo.



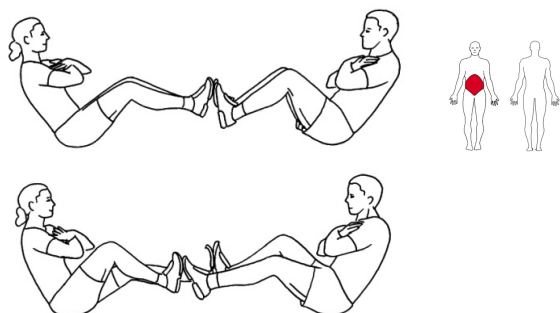
Boxning

Den ena personen står med handflatorna framför kroppen och den andra boxas mot handflatorna. Den som inte boxas rör sig framåt, bakåt och till sidorna så att personen som boxas behöver varierar sina slag.



Hoppa över/kryp under

Den ena står i plankställning på tår och händer. Den andra står upp vid sidan om, hoppar över och därefter kryper under personen som står i plankställning.



Sittande båt

Sitt mot varandra med armarna i kors över bröstet. Luta överkroppen bakåt samtidigt som bådas fotsulor är mot varandra. Försök få den andra personen ur balans med hjälp av fötterna.

