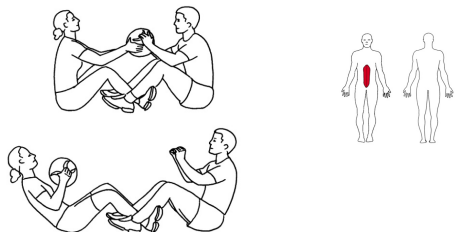


© www.ExorLive.com

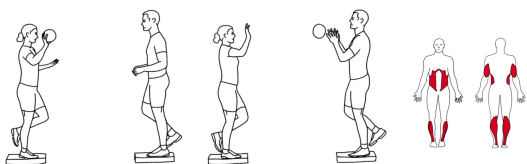
Nedan hittar ni förslag på roliga och effektiva övningar att göra tillsammans två och två, på gymmet, hemma eller utomhus. Välj antingen en bestämd tid för varje övning, till exempel 30-90 sekunder, eller bestäm ett antal repetitioner, till exempel 10-20 gånger. Anpassa övningarna efter er nivå.

Lycka till! vgregion.se/rorelseguiden



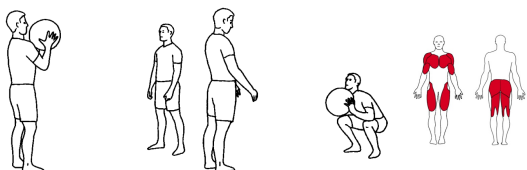
Situps med överlämning

Sitt på golvet med böjda ben och fötterna mot varandra. Båda sänker samtidigt överkroppen ned mot golvet och kommer sen tillbaka till sittande ställning. Gör övningen tyngre genom att hålla i en vikt, till exempel en sten eller en väska och gör samma rörelse.



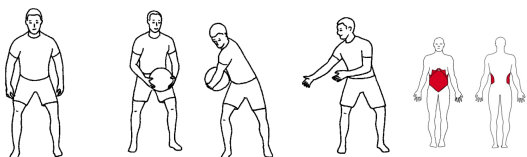
Bollkast

Två personer står på ett ben med några meters avstånd. Kasta en boll till varandra medans ni håller balansen. Byt till det andra benet efter en stund.



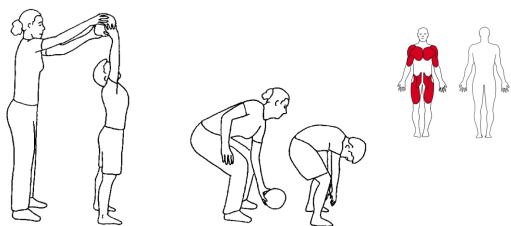
Knäböj och kast med boll

Stå med en axelbredds avstånd mellan fötterna och några meters avstånd till varandra. Håll en boll framför kroppen samtidigt som båda går ner i en knäböj. Res er sedan upp och kasta bollen till den andra som tar emot den. Upprepa rörelsen och kasta tillbaka bollen.



Rotationskast

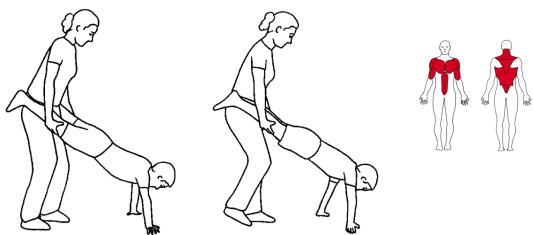
Stå med en axelbredds avstånd mellan fötterna och några meter emellan varandra. Bollen är vid den ena personens sida av kroppen. Den som håller bollen vrider överkroppen så bollen kommer till den andra som står vid sidan och tar emot. Upprepa rörelsen och kastar tillbaka.



Upp och ner med boll

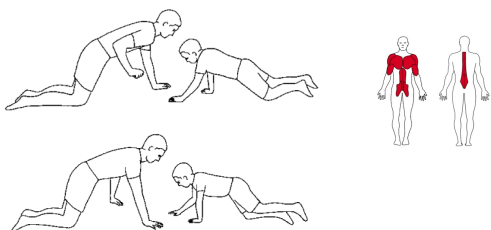
Stå med lite avstånd mellan fötterna. Lyft upp bollen från golvet över huvudet och ge den till personen som står bakom. Böj på knäna och ta emot bollen mellan benen. Byt position och upprepa.





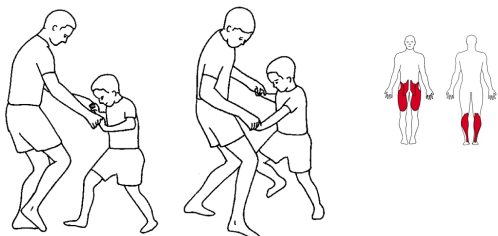
Skottkärra

Stå på händerna. Den ena håller fast runt den andras knän så att det bara är händerna som är mot golvet. Gå längs golvet på händerna och försök håll ryggen rak under hela övningen.



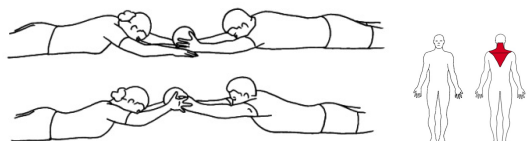
Nudda hand

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.



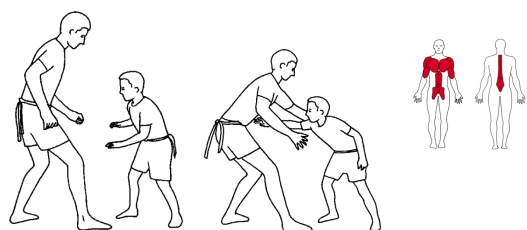
Nudda fot

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



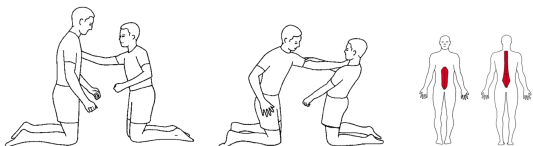
Rygglyft med boll

Ligg på mage med blicken neråt mot golvet och armarna över huvudet. Den ena håller en boll eller vattenflaska i händerna. Båda lyfter sedan överkroppen upp från underlaget och bollen överlämnas från den till den andra. Sänk överkroppen nedåt igen och repetera.



Ta svansen

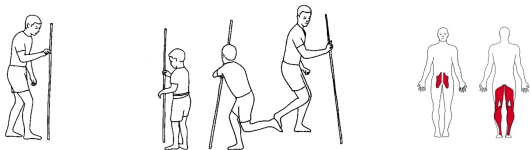
Fäst ett band runt midjan sådan att änden hänger som en svans ner från ryggen. Stå mitt emot varandra och försök få tag på den andras svans.



Stå på knä och håll balansen

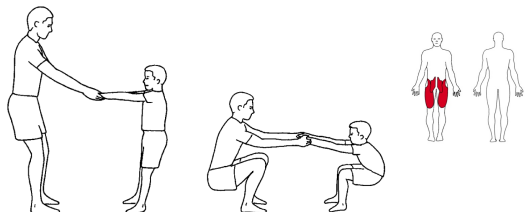
Stå på knä på en matta med armlängds avstånd. Ge varandra små knuffar för att försöka att få den andra ur balans.





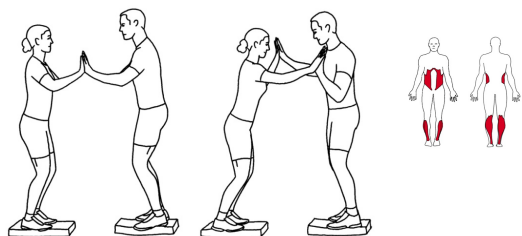
Lek med pinnar

Stå mitt emot varandra. Stå bakom pinnen och håll den rakt med en hand. Räkna högt till tre och spring samtidigt för att ta emot den andra pinnen innan den faller ner på golvet. Öka avståndet emellan er för att göra övningen svårare.



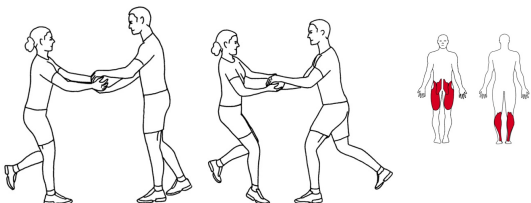
Knäböj

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.



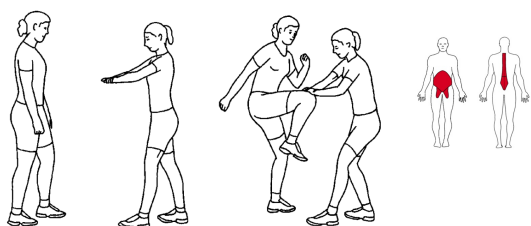
Brottning

Stå mitt emot varandra, lyft händerna upp framför kroppen så ni har handflatorna mot varandra. Försök därefter att putta den andra ur balans samtidigt som handflatorna är emot varandra. Ni kan göra övningen svårare på ett ben och ännu svårare med att stå på en mjuk matta eller en balansbräda.



Kamp om boll

Stå mitt emot varandra med båda händer på en boll och försök få loss bollen från den andra. Gör övningen svårare genom att stå på ett ben.



Höga knän mot handflatorna

Den ena står med öppna 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.

