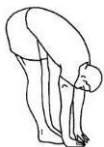
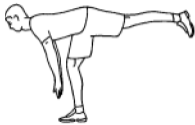


Motionsspil med terninger 2



1. Slå med én terning ad gangen.
2. Den første terning viser tallet vandret.
3. Den anden terning viser tallet lodret.
4. Skæringspunktet afgør, hvilken øvelse der skal laves.
5. Summen bestemmer antal gentagelser.

	1	2	3	4	5	6
1	 Stræk	 Lunges	 Squat	 Stå på ét ben	 Sprællemænd	 Sidelunges
2	 Hælsark	 Sidebøjning	 Armstræk	 Arm og skulder	 Rejse/sætte sig	 Løb på stedet
3	 Ben til siden	 Twist	 Løb på stedet	 Sidde op af væggen	 Sidebøjning	 Høje knæløft
4	 Arm og skulder	 Løb på stedet	 Rejse/sætte sig	 Sidelunges	 Lunges	 Armstræk
5	 Diagonalt løft	 Sidde op ad væggen	 Squats	 Twist	 Tåhæv	 Skihop
6	 Høje knæløft	 Ryrotation	 Lunges	 Ben til siden	 Rejse/sætte sig	 Høje knæløft