

Motionsspil med terninger 1



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	 Skulderrotation	 Stræk	 Stående svømmetag	 Sidelunges
2	 Hælspark	 Sidebøjning	 Armstræk	 Arm og skulder	 Rejse/sætte sig	 Tåhæv
3	 Ben til siden	 Stræk	 Armsving	 Rygrotation	 Sidebøjning	 Høje knæløft
4	 Arm og skulder	 Skulderrotation	 Rejse/sætte sig	 Sidelunges	 Lunges	 Armstræk
5	 Armsving	 Bagudstræk - skiftevis	 Sidelunges	 Sidebøjning	 Tåhæv	 Skulderrotation
6	 Høje knæløft	 Rygrotation	 Stræk	 Ben til siden	 Rejse/sætte sig	 Stående svømmetag