

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#1 Fejesving



Start med armene strakt over hovedet, lad overkroppen og armene svinge ned mod benene. Sving tilbage til strakt position igen. Lad armene føles tunge i svinget.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#2 Sidebøj



Træd ud til siden med det ene ben og stræk modsatte arm skråt op mod himlen, så du mærker et langt stræk på siden af torso.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#3 Rotation



Placér fødderne lidt bredere end hoftebreddes afstand. Løft albuerne og hold hænderne ved foran brystet. Rotér i rygsøjlen til den ene side og derefter til den anden. Hovedet følger armene.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#4 Lunge med tvist



Træd et stort skridt frem med den ene fod, løft hælen på bagerste ben. Hold overkroppen så lodret som muligt. Bøj i forreste knæ samtidig med at du roterer rygsøjlen, så armene bevæges til samme side som forreste ben. Stræk herefter forreste ben igen og kom tilbage til udgangsposition. Øv alm. lunge inden du tilføjer rotationen.

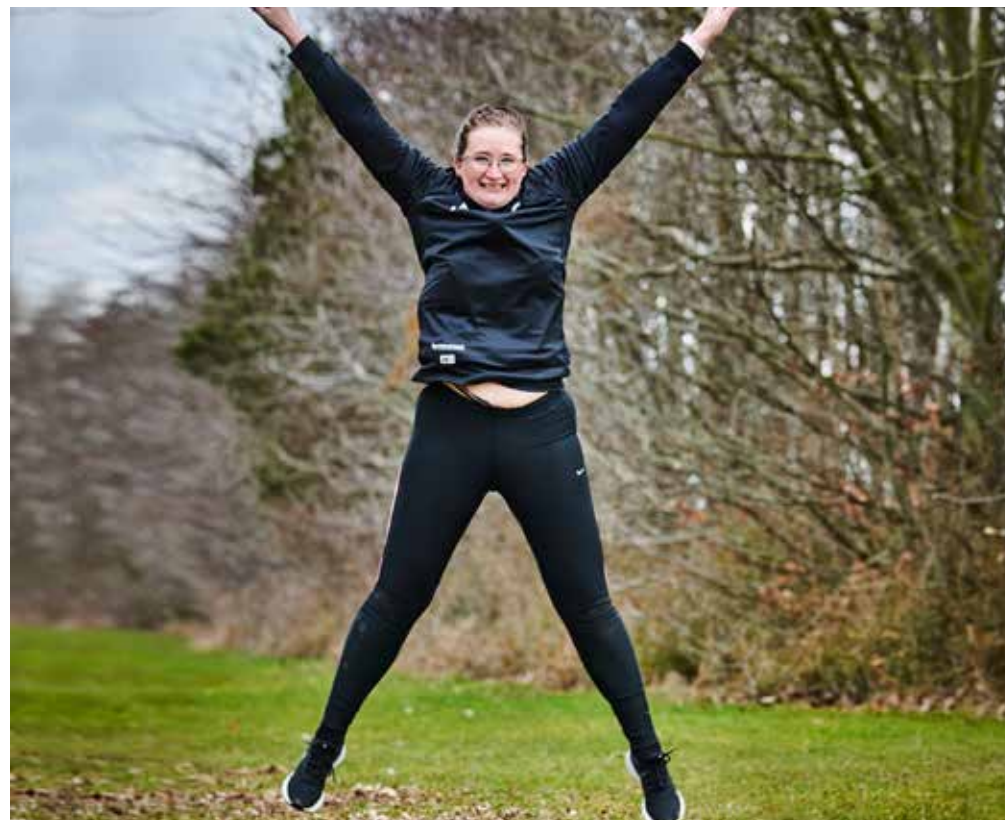


GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#5 Troldehop



Start nede i hug, knæ og tæer peger i samme retning. Hold brystet højt og ryggen så ret som muligt. Hop op i en sprællemænd og land i hug igen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#6 Makkersquat 1



Person 1 tager person 2 på ryggen. Stå med let spredte ben. Sæt dig så langt ned på kan - gerne så lårene er parallelle med jorden. Rank ryg. Hold hælene i jorden og sørg for at knæ og tæer peger i samme retning. Pres dig op til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#7 Makkersquat 2



Stå med let spredte ben. Placér barnets fødder oven på dine fødder. Tag hinanden i hænderne. Barnet læner sig tilbage, holder sig stiv i kroppen og strækker armene, mens du bøjer i knæledet og kommer ned i en squat. På vej op trækker du barnet ind til dig igen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#8 Makkersquat 3



Stå med let spredte ben overfor hinanden. Tag hinanden i hænderne. Bøj i knæledet, samtidig med at I kigger på hinanden. Hold hele foden i jorden. Knæ og tæer peger i samme retning. Kom tilbage til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#9 Planke med klap



Placér jer i en planke overfor hinanden. Hænderne er placeret under skulderne. Spænd op i maven, så kroppen er på en lige linje. Løft den ene hånd og klap makkerens modsatte hånd. Derefter skifter begge hånd.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#10 Rygbøj med klap



Læg jer overfor hinanden på maven med cirka 50 cm afstand mellem hovederne. Hænderne er placeret under panden. Løft overkroppen så højt som muligt. Klap hinanden i hænderne og kom tilbage til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#11 Over/under



Person 1 stiller sig i et omvendt V, hvor numsen stritter mod himlen. Arme og ben er strakte. Person 2 kravler under. Herefter bøjer person 1 benene, så der er en ret vinkel i hoftelene og knæled. Knæene svæver 1-2 cm over jorden. Hænderne er i en lige linje under skulderne. Person 2 hopper over underbenene.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#12 Sit up med klap



Placér fødderne mod hinanden. Let bøjede ben. Læg jer på ryggen med armene strakt over hovedet. Spænd i maven og løft overkroppen op til siddende position. Klap makkeren i hænderne og sænk jer langsomt tilbage til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - FAMILIE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#13 Høje knæ med makker



Stil jer overfor hinanden. Person 1 placerer hænderne foran sig i den højde person 2 skal løfte knæene. Person 2 laver høje knæløft, hvor knæene kommer op og strejfer håndfladerne på person 1.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND