

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Stå på ett ben med ett lätt stöd vid behov.  
Rita en cirkel i luften med den andra foten.  
Byt ben och upprepa.

**Utmanaren**

Sträck upp din högra arm och böj din armbåge.  
För din vänstra arm bakom ryggen. Försök få dina  
fingrar att mötas bakom ryggen. Byt arm.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Krama om dig själv. För sedan armarna långt bakåt  
och öppna bröstkorgen. Upprepa rörelsen i en lugn  
och behaglig takt.

**Utmanaren**

Stå på ett ben på tå så länge du kan.  
Byt ben och se om det är någon skillnad.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Stå med fötterna i axelbredd. Böj knäna som om du satte dig ner på en stol. Sträck sedan benen raka igen. Håll knäna lätt isär hela tiden. Upprepa rörelsen tio gånger.

**Utmanaren**

Gå ner i huk, rör med händerna i marken och hoppa högt upp i luften. Upprepa minst tio gånger.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Gå på stället med höga knän. Fortsätt tills du känner dig varm i kroppen.

**Utmanaren**

Luta dig med rak kropp och raka armar mot ett träd, en sten eller en bänk. Böj armarna och kom nära underlaget. Sträck sedan armarna raka igen (armpressar). Upprepa.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

För fötterna ihop och armarna upp mot himlen.  
Vaja lätt i vinden från sida till sida medan du sträcker på dig.

**Utmanaren**

Knäpp händerna bakom ryggen. Böj dig framåt och låt armarna sträckas bakåt och uppåt så långt det går. Känn hur det tänjer i axelpartiet.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Stå axelbrett med benen. Vrid övre kroppen från sida till sida. Låt armarna svänga avslappnat och följa rörelsen. Fortsätt så och känn att rörelsen startar från magen.

**Utmanaren**

Ta tag med höger hand om vänster fot.  
Sträck ut benet framför dig så rakt som möjligt.  
Balansera så en stund.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Boxa med armarna framåt. Håll axlarna nere och känn hur du blir varm i skuldrorna. Boxa sedan uppåt, till sidan och neråt.

**Utmanaren**

Sätt dig på en sten eller en bänk. Stöd dig på händerna och för baken framför underlaget. Böj och sträck på armarna så att det känns i armar och skuldror. Håll resten av kroppen stilla. Upprepa.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Ta ett steg åt sidan med högra benet och flytta all tyngd till det. För tyngden tillbaka till det vänstra benet och för ihop fötterna. Upprepa åt andra hållet. Gör övningen flera gånger.

**Utmanaren**

Ta ett långt steg fram med det ena benet. Håll ryggen rak. Stig upp tillbaka till startposition och upprepa med det andra benet. Upprepa flera gånger så att det känns i låren och baken.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Knäpp händerna bakom ryggen. För skulderbladen så nära varandra som möjligt, öppna bröstkorgen och lyft armarna lätt uppåt så att det känns i bröstmusklerna.

**Utmanaren**

Föreställ dig att du är stel som okokt spagetti. Småningom mjuknar du och blir som kokt spagetti. Gör mjuka rörelser med hela kroppen.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Stå med benen ihop eller i kors och rulla med axlarna framåt och sedan bakåt.

**Utmanaren**

Placera din ena vrist på det andra benets knä. Pressa det böjda knäet utåt och böj dig framåt. Känn tänjningen i baken. Byt ben.

4.5

RÖRELSEKORT

## Styrka och kondition

### Aktiveraren

Gå upp på tå och ner på häl turvis.  
Upprepa flera gånger.

### Utmanaren

Gå björngång runt fem föremål i naturen.  
Gå runt föremålen med raka ben och raka  
armar så att händerna rör marken.

UTmanad  
folkhälsan

4.6

RÖRELSEKORT

## Styrka och kondition

### Aktiveraren

För armarna rakt till sidan och gör en liten  
cirkel med armarna. Känn spänningen i axlarna.  
Byt riktning efter en stund.

### Utmanaren

Hoppa låtsashopprep 50 gånger. Gör gärna trix.

UTmanad  
folkhälsan



## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Lägg händerna på dina knän. Gör långsamma cirklar med knäna och känn hur du flyttar tyngden på olika delar av fotsulan.

**Utmanaren**

Lyft upp ditt ena ben på något i naturen. Låt knäna vara lätt böjda. Böj kroppen framåt med rak rygg mot det upplyfta benet. Känn tänjningen i baklåret.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

För den ena foten fram. Tårna pekar uppåt. Böj dig med rak rygg mot benet. Känn tänjningen i baklåret. Upprepa med andra benet.

**Utmanaren**

Böj dig framåt och försök nå marken med fingrarna. Håll benen lätt isär och knäna nästan raka. Rulla långsamt upp kota för kota.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Pressa handflatorna hårt mot varandra i brösthöjd. Upprepa övningen flera gånger. Känn spänningen i bröstmusklerna.

**Utmanaren**

Stå med ryggen mot ett träd. Böj knäna i 90 grader. Sitt i denna ställning så länge du orkar.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Trumma med armarna på en låtsastrumma. Trumma framför dig och till sidorna. Känn hur du blir varm i kroppen.

**Utmanaren**

Skidhopp. För motsatt arm och ben fram/bak. Byt plats genom ett hopp. Rör dig nu åt olika håll på det här sättet.



## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Stå med fötterna ihop. Rita stora cirklar med ena armen. Följ rörelsen med blicken. Upprepa med andra armen.

**Utmanaren**

För båda armarna upp mot himlen. Sträck dig uppåt. Låt sedan den ena armen gå framåt i en cirkel och den andra bakåt i en cirkel. Efter ett varv är du tillbaka i utgångspositionen. Upprepa flera gånger. Byt sedan riktning.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Rita en åtta med båda armarna framför kroppen och följ händerna med blicken.

**Utmanaren**

Skriv ditt namn i luften med den ena foten. Byt ben.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Stå så bredbent du kan. För tyngden turvis från höger till vänster ben, samtidigt som du böjer benet.

**Utmanaren**

Gå upp och ner på tå tio gånger. Gör samma sak med enbart höger ben och sedan med vänster ben. Sammanlagt 30 tåhävningar.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

För det ena benet rakt bakåt, uppåt så att du spänner baken. Byt ben och upprepa rörelsen flera gånger.

**Utmanaren**

Låt armarna hänga fritt ned vid sidan av kroppen. Ditt par placerar sina händer på dina handleder. Pressa nu dina armar uppåt åt sidan, medan ditt par håller emot och pressar dina armar neråt. Övningen kan också göras mot ett träd med en arm i taget.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Stå och håll i ett träd eller dylikt. För den ena foten bakom den andra och pressa hälen i marken. Luta framåt och för tyngden på det främre benet. Känn tånjningen i vaden.

**Utmanaren**

Placera handen mot ett träd eller mot ditt pars hand i brösthöjd. Håll armen rak och sväng dig ifrån trädet/paret. Känn tånjningen i bröstmuskeln.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

För benet framåt och böj dig ner med rak rygg. Knät får vara lite böjt och tårna pekar mot himlen. Känn tånjningen i baklåret. Byt ben.

**Utmanaren**

Stå brett isär med benen. För tyngden till det ena benet och känn en tånjning på insidan av låret på det andra benet. Flytta över tyngden till det andra benet.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Vrid långsamt på huvudet från sida till sida några gånger. Tryck sedan pannan rakt framåt mot din handflata i tio sekunder. Upprepa minst tre gånger.

**Utmanaren**

Placera fötterna ihop, pressa ihop dina knän och spänn baken allt vad du kan medan du böjer knäna till en nigning. Upprepa nigningen så länge du orkar.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Stå bredbent. Böj dig framåt och för höger hand mot vänster knä eller fot. För samtidigt den andra armen upp mot himlen. Upprepa rörelsen flera gånger och byt sedan arm.

**Utmanaren**

Hoppa så långt du kan på fem hopp. Hitta balansen efter varje hopp och fortsätt från den position du landat i.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Spänn en låtsaspilbåge. För den ena armen framåt och den andra armbågen långt bak i axelhöjd. Byt arm. Upprepa flera gånger.

**Utmanaren**

Ta tag i din fot och för hälen nära baken. Håll knäna nära varandra, dra in naveln, spänn baken och känn tänjningen på lårets framsida.

## RÖRELSEKORT

**Smidighet och balans****Aktiveraren**

Placera händerna på axlarna. För ihop armbågarna framför dig och runda ryggen. För sedan armbågarna bakåt och sträck på dig. Upprepa flera gånger.

**Utmanaren**

Föreställ dig att du håller i en jätteboll. Lyft upp den från marken och kasta upp den mot himlen. Upprepa. Rita sedan stora cirklar med den stora bollen.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Lyft ditt ena ben och rör i motsatt knä med din hand. Byt arm och upprepa rörelsen många gånger tills du blir varm.

**Utmanaren**

Lyft upp foten framför kroppen och rör i motsatt häl med handen. Byt ben och arm. Upprepa flera gånger. Rör sedan i motsatt fot bakom ryggen. Byt ben och arm. Kombinera rörelserna och gör dem turvis.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Stampa på stället med höga knälyft, först med vänster ben, sedan höger ben.

**Utmanaren**

Spring runt tio träd eller andra naturföremål så fort du kan.



3.15

RÖRELSEKORT

## Smidighet och balans

### Aktiveraren

Föreställ dig att du balanserar dig framåt på en fem meter lång lina.

### Utmanaren

Rita en liggande åtta med din höft. Håll knäna lätt böjda och axlarna stilla. Gör rörelsen åt båda hållen i en minut.

3.16

RÖRELSEKORT

## Smidighet och balans

### Aktiveraren

Snurra på höften medan du drar in naveln en aning. Håll knäna hela tiden lite böjda och axlarna stilla. Byt riktning.

### Utmanaren

Gör simtag med dina armar. Crawl, ryggcrawl, bröstsim, fjärilsim, kattsim och hundsim.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Klappa händerna turvis bakom och framför kroppen.  
Öka tempot gradvis.

**Utmanaren**

Håll armarna nära kroppen och böj armbågarna.  
Låt handflatan peka mot mitten. Gör en "tuff tuff tåget"-  
rörelse med armarna (handflatorna cirklar nära kroppen)  
i otakt så snabbt du kan. Fortsätt så tills du känner att  
du blir andfådd.

## RÖRELSEKORT

**Styrka och kondition****Aktiveraren**

Lyft benen turvis upp till sidan. För motsatt hand  
åt motsatt håll. Upprepa rörelsen många gånger  
så att du blir varm.

**Utmanaren**

Hoppa så många x-hopp du kan på 30 sekunder.