

Morgengymnastik

- a) Skiøvelse: bøj benene, hvil underarmene på benene og flyt vægten fra side til side.
- b) Bliv nede, hvil underarmene på benene. Ned med bagdelen – ret benene næsten ud så bagen er det højeste punkt. Gentag.
- c) Ret næsten op. Arme frem. Bøj ned benene (ret ryg) ret næsten op. Gentag.
- d) Fødder i Charley Chaplin. Bøj benene og ret næsten op. Gentag.

2) Ben, arme, skuldre og mave på gulv

- a) Mormor: Lig på venstre side. Placér højre hånd på gulvet med tommelfingeren mod venstre skulder. Venstre hånd føres under højre arm, underhåndsgreb, og tager fat i højre skulder. Rotér op så venstre side løftes. Ned igen. Gentag.
- b) Grundstilling: Mave og hoften vendes let mod gulvet indtil øvelse f) Lig på siden med bøjede ben, som om du sidder på en stol. Løft det højre ben op og ned til vandret. Gentag.
- c) Stræk benet, hælen op mod loftet og tåen mod gulvet bag venstre ben. Løft op og ned. Gentag.
- d) Tilbage til grundstilling. Pres foden "ned" og derefter tilbage så langt du kan komme mod skulderen. Gentag.
- e) Knæet skråt ned mod gulvet med fodsålen op mod loftet. Ret op til vandret og pres "ned". Gentag.
- f) Knæet skråt ned mod gulvet med fodsålen op mod loftet. Ret op til vandret. Åbn op i hoften og stræk benet med fodsålen op mod loftet. Bøj benet, ned til vandret. Mave og hofter mod gulvet. Knæet skråt ned mod gulvet. Gentag.
- g) Den onde: Tilbage til grundstilling. Stræk og bøj i knæet og sørg for at knæene er lodret over hinanden og hele bevægelsen foregår i knæet. Gentag.
- h) Det underste ben strækkes næsten ud. Løft langsomt op og ned. Gentag.
- i) Begge ben løftes langsomt op og ned. Gentag.
- j) Armbøjninger: Lig på maven. Bøj knæene, spænd op i ryg og mave og lav armbøjninger.
- k) Planken, statisk øvelse: Lig på maven. Underarme i gulvet. Kig ned. Spænd op i ryg og mave. Løft dig op på tæerne og stræk ud. Ryggen skal være vandret. Hvis det er for nemt er det forkert. Hold spændingen. Ned igen. Pust ud. Gentag.
- l) Lig på højre side. Gentag a) til i).
- m) Gentag Mormor på højre side.
- n) Mave: Sid på bagen med fodsåler i gulvet. Stræk armene ud, fold hænderne. Med rund ryg læner du tilbage så langt mavemusklene kan holde dig. Op igen og helt frem. Gentag.
- o) Skrå: Før hænderne op mod højre knæ. Rotér ned. Rotér op mod venstre knæ. Gentag skiftevis til hver side.
- p) Mave, øvre del. Grundstilling: Lig på ryggen med bøjede ben, som om du sidder i en stol. Hænderne på hovedet og albuerne frem. Hold benene helt stille og løft overkroppen til albuerne rører knæene. Gentag.
- q) Den super onde, mave, nedre del: Grundstilling. Løft overkroppen til albuerne rører knæene og hold positionen. Knæ frem og op mod albuerne. Gentag.