

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Hulahopring eller tøndebånd.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

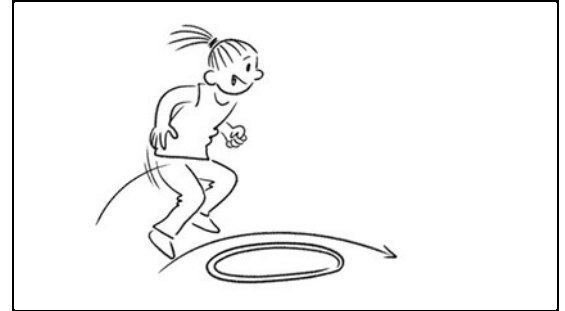
Min. 10 minutter

Workout:

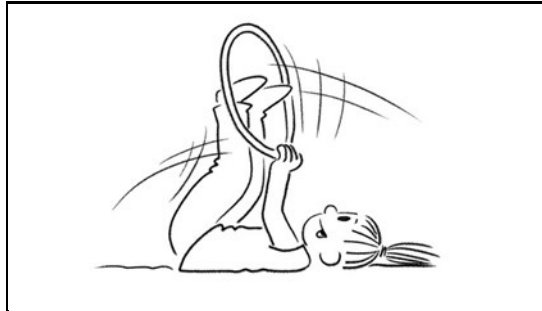
Velkommen i "fitnesscentret". Klokken har ringet, og timen er startet. Her er programmet...

SÅDAN GØR DU:**Jump in**

Hold ringen i højre hånd på skrå ind mod foden. Hop med samlede ben ind i ringen og ud igen. Kan du tage 5 eller 10 gange på hver side?

**Jump over**

Læg hulahopringen på gulvet. Kan du hoppe helt over hulahopringen 10 gange?

**Mavepine**

Læg dig på ryggen med strakte ben og hold ringen i hænderne over hovedet. I én bevægelse løftes hulahopringen ind over brystet, og benene strækkes op i ringen. Hvor mange gange kan du gøre det?

**"Arme mig"**

Drej hulahopringen rundt på maven, imens du strækker armene ud til siden, dernæst mod loftet, så frem i brysthøjde og til sidst armene ind foran brystet i et kryds. Kan du gøre det 10 gange?





POWER

HULA FITNESS

Velkommen i "fitnesscentret". Klokken har ringet, og timen er startet.
Her er programmet:

- Jump in: Hold ringen i højre hånd på skrå ind mod foden. Hop med samlede ben ind i ringen og ud igen. Kan du tage 5 eller 10 gange på hver side?
- Jump over: Læg hulahopringen på gulvet. Kan du hoppe helt over hulahopringen 10 gange?
- Mavepine: Læg dig på ryggen med strakte ben og hold ringen i hænderne over hovedet. I én bevægelse løftes hulahopringen ind over brystet, og benene strækkes op i ringen. Hvor mange gange kan du gøre det?
- "Arme mig:" Drej hulahopringen rundt på maven, imens du strækker armene ud til siden, dernæst mod loftet, så frem i brysthøjde og til sidst armene ind foran brystet i et kryds. Kan du gøre det 10 gange?

"FAMILY
SPORT"