



Höstlovens gymnastikalfabet

Varje dag under lovet får ni ett nytt ord. För varje bokstav i ordet finns det en övning som ska utföras. Klarar du alla orden?

- A = 10 knäböj
- B = 5 stjärnhopp
- C = 3 piruetter
- D = 10 utfallssteg/ ben
- E = Stå på 1 ben i 20sek
- F = Hoppa så högt du kan
- G = 30sek i plankan
- H = Stå på 1 ben i 20sek och blunda
- I = 10 burpees
- J = 5 armhävningar
- K = 3 försök på balansen i friståendet
- L = 50 hopprepshopp
- M = 10 benlyft
- N = 10 armhävningar
- O = 5 burpees
- P = 5 upphopp
- Q = 5 sittups
- R = 5 uppspark till handstående
- S = 30sek handstående mot en vägg
- T = Piksittande i 5sek
- U = 3 kullerbyttor
- V = 10 tåhäv/ ben
- X = 10 rygglyft
- Y = 30sek i sidoplanka
- Z = 10 höga knän
- Å = 20 tåhäv/ ben
- Ä = 10 benspark/ ben
- Ö = 1min sittande mot vägg med benen i 90°

