

«Spillekort workout», fysisk aktivitet



[Dette bildet](#) av Ukjent forfatter er lisensiert under

Dette trenger du:

1-Spillekort

Slik gjør du: hvis du ønsker å bidra 😊

- 1- Bland (stokk) kortene.
- 3- rødt kort = press up (push up).
- 4- Svart kort = situps
- 5- Joker = du bestemmer selv en bevegelse

Går for 2 pushup eller 2 situps minimum. Gjør det du kan.

For voksen og de modige 😊, slik er det:

Kongen/Dronningen = 13, Ess = 14, Knekt = 11

Med 4 bevegelser: spar=burpees, kløver=situps, hjerte= knebøy(squat), ruter=pushup

Du kan velge å gjøre det ute, inne, med familien. Du kan utfordre kompiser med smarttelefon (tiktok, snapchat, messenger, whatsapp...)

Faglig forklaring:

Bevegelse er sunt for hele kroppen, både fysisk og mentalt. Det hjelper oss til å være positive. Bevegelse gir oss også følelse av selvmestring. Dere kan lage deres egne bevegelser: slå på hjul, krabbe, planken, hoppetau, klatre, hoppe, loppe, osv.

Hilsen, Fabrice 😊