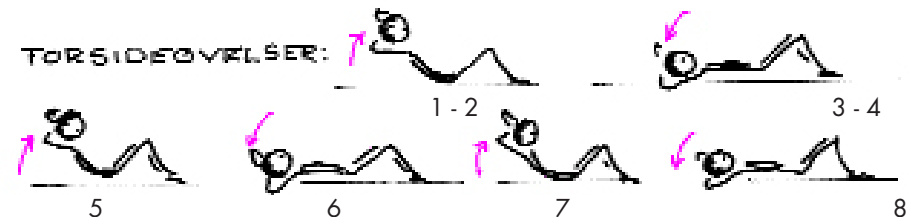
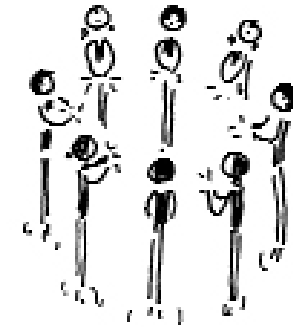
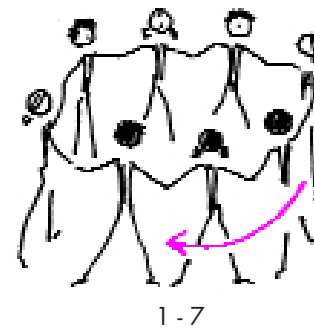


5. GET ON UP (3:10)

Tema: Styrke/udholdenhed

Taktslag	Antal øvelser	Øvelsesbeskrivelse
Optakt forspil 1-8		Klar til rundkreds med håndfatning.
A 1-8 1-8 1-8 1-8	1	7 sidehop til venstre (1-7), samlet-slip håndfatningen og 2 klap (og 8) gentag modsat vej rundt. 3 sidehop til venstre (1-3), samlet hop og klap (og 4). Gentag modsat (5-8). 1 sidehop til venstre (1), samlet hop og klap (og 2), gentag (3-4), gentag til 8.
Mellem- spil 1-8		Drej rundt om dig selv - ned på ryggen - benene mod midten, bøjede knæ.
B 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8	6	Løft overkroppen (1-2), sænk igen (3-4), det samme 2 gange i dobbelt tempo (5-8), gentag. NB! Ved løft presses lænden i gulvet og der foretages en lang udånding.
Mellem- spil 1-8		Stik højre ben under venstre - op at stå. Håndfatning i rundkreds



5. GET ON UP (3:10)

Tema: Styrke/udholdenhed

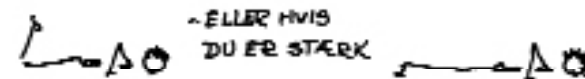
Taktslag	Antal øvelser	Øvelsesbeskrivelse
A 1-8 1-8 1-8 1-8	1	Sidehop i kreds med klap - som før beskrevet.
Mellem-spil 1-8		Drej rundt om dig selv - ned på maven - næsen mod midten.
B 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8	6	Langsomt armstræk (1-2), tilbage til udgangsstillingen (3-4), det samme i dobbelt tempo, stræk (5), bøj (6), stræk (7), bøj (8). Gentag.
Mellem-spil 1-8		Skub tilbage til hugsiddende - op at stå - håndfatning i kreds.
A 1-8 1-8 1-8 1-8	1	Sidehop i kreds med klap - som før beskrevet.



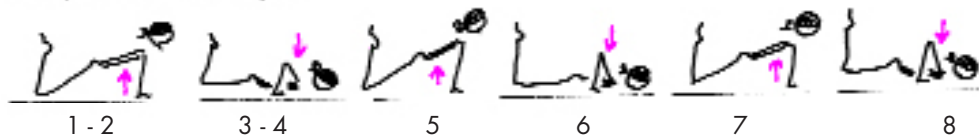
1-7



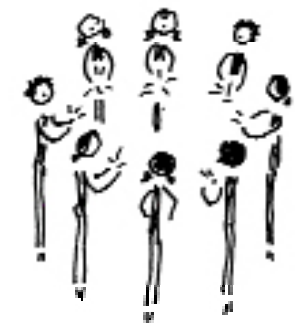
og 8



ARMSTRÆKKERE



1-7



og 8

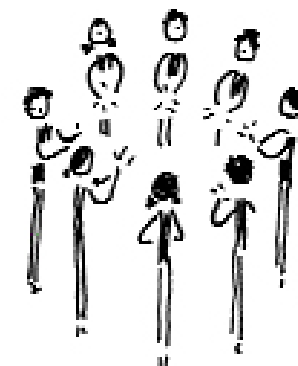
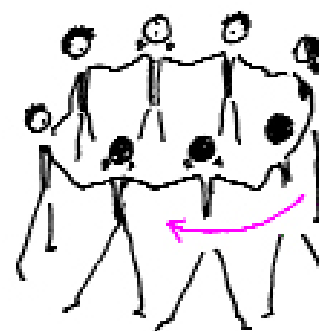
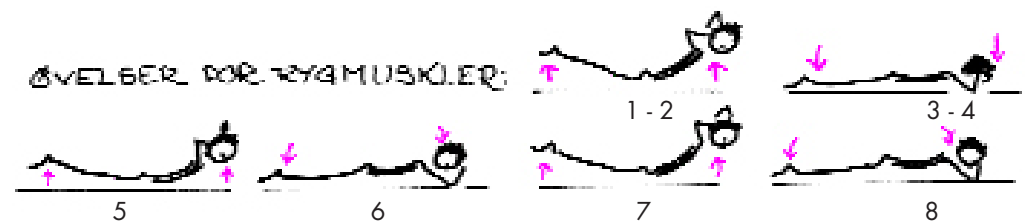
5. GET ON UP (3:10)

Tema: Styrke/udholdenhed

Taktslag	Antal øvelser	Øvelsesbeskrivelse
Mellem-spil 1-8		Drej rundt om dig selv - ned på maven - næsen mod midten.
B 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8 1-8	6	Rygbøjning/benløft. Løft langsomt (1-2), sænk langsomt (3-4), gentag i dobbelt tempo. Løft (5), sænk (6), løft (7), sænk (8). Gentag. NB! Hold hælene sammen ved løft.
Mellem-spil 1-8		Skub tilbage i hugsiddende - op at stå - håndfatning i rundkreds.
A 1-8 1-8 1-8 1-8	1	Sidehop i kreds med klap - som før beskrevet.



ØVELSER FOR RYG MUSKLER:



1-7

og 8