

# Øvelser på/med skamler

IDRÆTSGREN  
TID

**Gymnastik**  
**5 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**7 - 80 år**  
**3 - 35 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Siddende på skamlen: Bevægelser af rygsøjlen: Sidebøjninger, vrid, runde og svaje. Løft benene samlet fra side til side.

Hænderne på skamlen: Hop en tur rundt om skamlen med vægt på armene

Stående på skamlen: Hold balancen på skiftevis højre og venstre ben: Lav små 8-taller med foden på det løftede ben, før benet frem og tilbage og udfra kroppen.

Lav lille knæbøjning og rør gulvet med storetåen.

Op at stå og ned at sidde.

Lig med maven på skamlen: Løft overkrop og ben fri af gulvet. Kan også laves ved at ligge på maven bagved skamlen og løfte hænderne op på skamlen.

Lig på ryggen med fødderne på skamlen: Lav mavebøjninger

Lig med lår på skamlen og hænderne på gulvet: Lav armstrækninger - gøres sværre ved at flytte skamlen ud under anklerne.

Løb rundt mellem skamlerne uden at røre og uden at støde ind i de øvrige gymnaster.

## Variation:

Som stopleg: Løb rundt mellem skamlerne. Når musikken stopper løbes hen til en skammel og den øvelse instruktøren viser kopieres.