

Aktive øvelser til Bos ØV spil.

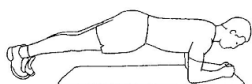
Klip dem ud og sæt dem på et felt i spillet.

Prøv at lav et 2-tal med din krop



Lav 15 sprællemænd eller flere

Hop så højt du kan med samlet ben så mange gange du kan



Lav planken i så lang tid du kan

Lav et dyr med kroppen. Kan de andre gætte det?

Lav så mange mavebøjninger du har lyst til



Se om du kan lave stillingen med din krop

Lav høje knæløft til du bliver varm i kroppen

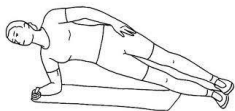
Vis Bos vejrtrækning til en fra bordet

Gør noget med din krop, der gør den varm og får en høj puls

Sid op ad væggen som på billedet

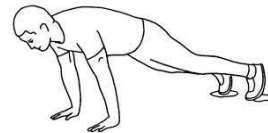


Stå på et ben og hop imens



Lav sideplanken i så lang tid du kan

Lav så mange armbøjninger du kan



Træk vejret ind og hold vejret så lang tid du kan

Lav et surt ansigt mens du hopper mange gange

Stå på et ben og luk øjnene. Kan du uden at vælte?



Kan du lave denne øvelse med din krop?
Var det hårdt?

Hop 10 gange og lav Bos vejrtrækning