

Leikfimi

Hafðu gott pláss í kringum þig.

Áhöld: Stóll og reglustika.

Upphitun:

1. Stattu vel í báðar fætur með mjaðmabil milli fóta. Mundu eftir því að vera alveg bein/n í baki á meðan þú gerir eftirfarandi æfingar:



- a. Hreyfðu höfuðið upp og niður til skiptist. Horfðu upp 4 sinnum og horfðu niður 4 sinnum.
- b. Hallaðu höfðinu í átt að öxlunum til skiptist. Líkt og þú værir að hella einhverju úr eyrunum. Hallaðu höfðinu 4 sinnum að hægri öxl og 4 sinnum að vinstri öxl.
- c. Hreyfðu axlirnar í hringi. Gerðu 4 hringi réttsælis og 4 rangsælis.
- d. Gerðu 4 skriðsunds handartök.
- e. Gerðu 4 baksunds handartök.
- f. Krepptu hnefana og snúðu þeim í hringi líkt og þú værir að teikna stóra hringi með hnefunu. Gerðu 4 hringi réttsælis og 4 rangsælis.
- g. Settu hendur á mjaðmir og snúðu mjöðmunum í stóra hringi. Gerðu 4 hringi réttsælis og 4 rangsælis.
- h. Settu lofana þína á hnén. Beygðu hnén og réttu úr þeim. Gerðu það 8 sinnum. Passaðu þig að ofrétta ekki hnén.
- i. Stattu á öðrum fæti og lyftu hinum fætinum og snúðu honum í hringi líkt og þú værir að teikna stóra hringi með stóru tá. Gerðu 4 hringi réttsælis og 4 rangsælis.

2. Skokkaðu á staðnum og teldu upp á 24 og munda að hreyfa armana með.

Æfing:

1. Stattu fyrir framan stólinn. Sestu í stólinn og stattu upp úr stólnum. Gerður það 16 sinnum.
2. Færðu setuna á stólnum upp við vegg þannig að stóllinn sé alveg stapíll. Stattu fyrir aftan stólinn og settu hendurnar á stólbakið. Taktu 8 armbeygjur. Passaðu þið að vera alveg bein/n í baki, vertu frekar með rassinn upp í loftið heldur en að missa rassinn niður.
3. Haltu áfram að standa fyrir aftan stólinn og settu hendurnar á stólbakið. Hoppaðu upp með rassinn eins hátt og þú getur. Hoppaðu 16 sinnum.

4. Gerðu 16 fjallaklifur (sjá mynd).



5. Hoppaðu með hné í bringu 4 sinnum.



6. Gerðu 8 sprellikarla.



7. Taktu reglustikuna í aðra hendina og færðu hana yfir í hina hendina. Færðu hana síðan fyrir aftan bak með annarri hendinn og sæktu hana með hinni hendinni þannig að reglustikan fari í kringum líkamann. Farðu með reglustikuna 8 hringi réttsælis og 8 hringi rangsælis.
8. Leggðu síðan reglustikuna á gólfið og hoppaðu til hliðar eins hratt og þú getur yfir reglustikuna, 32 sinnum.
9. Hoppaðu áfram yfir reglustikuna nema núna hoppar þú fram og til baka eins hratt og þú getur yfir reglustikuna, 32 sinnum.

Niðurlag:

1. Stattu upp á tám og teygðu hendurnar eins hátt upp í loft og þú getur.
2. Framkvæmdu eftirfarandi teygjur, sjá myndir. Mundu að teygja alltaf á báðum höndum eða báðum fótum þar sem það á við. Teldu upp á 16 við hverja æfingu.



Æfingin teygir á öxl



Æfingin teygir á þríhöfða



Æfingin teygir á brjóstvöðva



Æfingin teygir framan á læri



Æfingin teygir á aftanverðu læri



Æfingin teygir á rassvöðva



Æfingin opnar mjaðmir



Æfingin teygir á kvið og baki



Slakaðu á og vertu í þessari stöðu í smá tíma.

Lokaðu augunum og hugsaðu um eitthvað fallegt.

Vel gert, þú stóðst þig mjög vel!

Okkar allra bestu kveðjur

Valdís Lilja og Ebba Áslaug