

TREN OG VÆR I AKTIVITET MED EN KORTSTOKK

Alt du trenger er en kortstokk og et sted som du har litt god plass rundt deg. Denne aktiviteten kan gjøres alene, men er også gøy å gjøre med fler.

Først velger du hvilken øvelse de ulike symbolene på kortet skal være, det er 4 forskjellige, hjerter, ruter, spar og kløver. Du kan f.eks. velge at ruter er spensthopp, hjerter er sit-up, spar er push-up og kløver er stjernehopp. Her er det bare å bruke fantasien og finne øvelser du synes er gøy. Andre eksempler kan være, froskehopp, knebøy, sparke bak, høye kneløft, hinke. Du kan velge om du vil bruke alle kortene eller bare en liten del av kortstokken. Kortene legges med bildesiden ned på gulvet. Du kan velge med å starte ved kortene, eller å gå litt unna for å få løpt litt. Du starter da med å løpe/gå bort til kortene og så trekke et kort. Det kortet viser, er hva du skal gjøre. Får du hjerter 8, skal du ta 8 repedisjoner av den øvelsen hjerter betyr. Får du spar dame, skal du ta 12 repitisjoner av den øvelsen. Når du da er ferdig med det kortet, kan du legge det vekk, så er det bare å trekke et nytt. Du kan velge med å holde på til alle kortene er vekke, eller til du selv kjenner at du er ferdig. Er dere fler, så trekker dere på tur, men alle skal gjøre øvelsen.

