

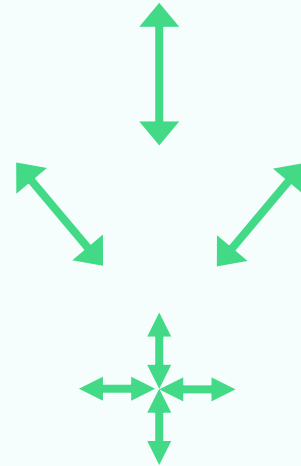
Aerobic

← Fitnessstendens

March

Gang med god energi.

- Gå fremad 4, gå retur 4.
- Gå skråt til højre 4, gå retur 4.
Gå skråt til venstre 4, gå retur.
- Gå frem 4, retur 4. På sidste trin vend $\frac{1}{4}$.



dansk
Skoleidræt



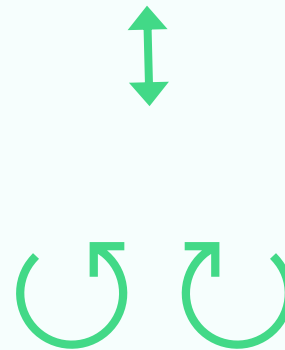
Aerobic

← Fitnessstændens

Jog

Løb med hælene op til bagdelen.

- Jog 4 baglæns, jog 4 forlæns.
- Jog 4, hink 2 på højre, hink 2 på venstre.
- Jog 7 på højre rundt, 1/1 cirkel.
Stop stå.
- Jog 7 på venstre rundt, 1/1 cirkel.
Stop stå



dansk
Skoleidræt



Aerobic

← Fitnessstendens

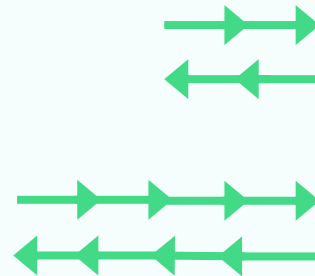
Step touch (sideskridt)

Step touch: Et skridt fra side til side.

Tag et skridt til højre, støt venstre fod let i gulv.

Tag et skridt til venstre, støt højre fod let i gulv.

- Step touch dobbelt, 2 til højre.
Step touch dobbelt, retur til 2 venstre.
- Step touch 4 til højre.
Step touch 4 til venstre.



dansk

Skoleidræt



Aerobic

← Fitnessstændens

Lunge (støt-trin)

Lunge: Støt højre og venstre fod bagud skiftevis.
Obs: Støt tå bagud og sænk forsigtigt hæl ned.

- Lunge skiftevis 4 (højre, venstre højre, venstre).
Lunge dobbelt (2) højre, lunge dobbelt (2) venstre.
- Lunge enkelt/enkelt/dobbelt rytme.
Lunge højre, venstre, lunge dobbelt (2) højre.
Lunge venstre, højre, lunge dobbelt (2) venstre.



dansk

Skoleidræt



Aerobic

Fitnessstendens

Jack (sprællemænd)

Sprællemændshop, ben hopper ud og ind.

- Jack langsomt (halv takt) 2.
- Jack 4 bagud, jog 8 fremad.
- Jog 8 på stedet.
Jack 4, vend $\frac{1}{4}$ efter hver, 1/1 omgang.



dansk
Skoleidræt

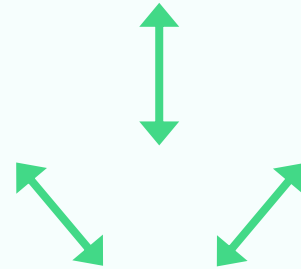


Aerobic

Skip

Jog med lille spark, bøjet til strakt ben.

- Skip fremad 4, skip bagud 4.
- Skip skråt til højre 4, skip retur 4.
Skip skråt til venstre 4, skip retur.
- Skip på stedet 4, ben sparker frem.
Skip på stedet 4, ben sparker ud, drej 1/1 omgang



dansk

Skoleidræt



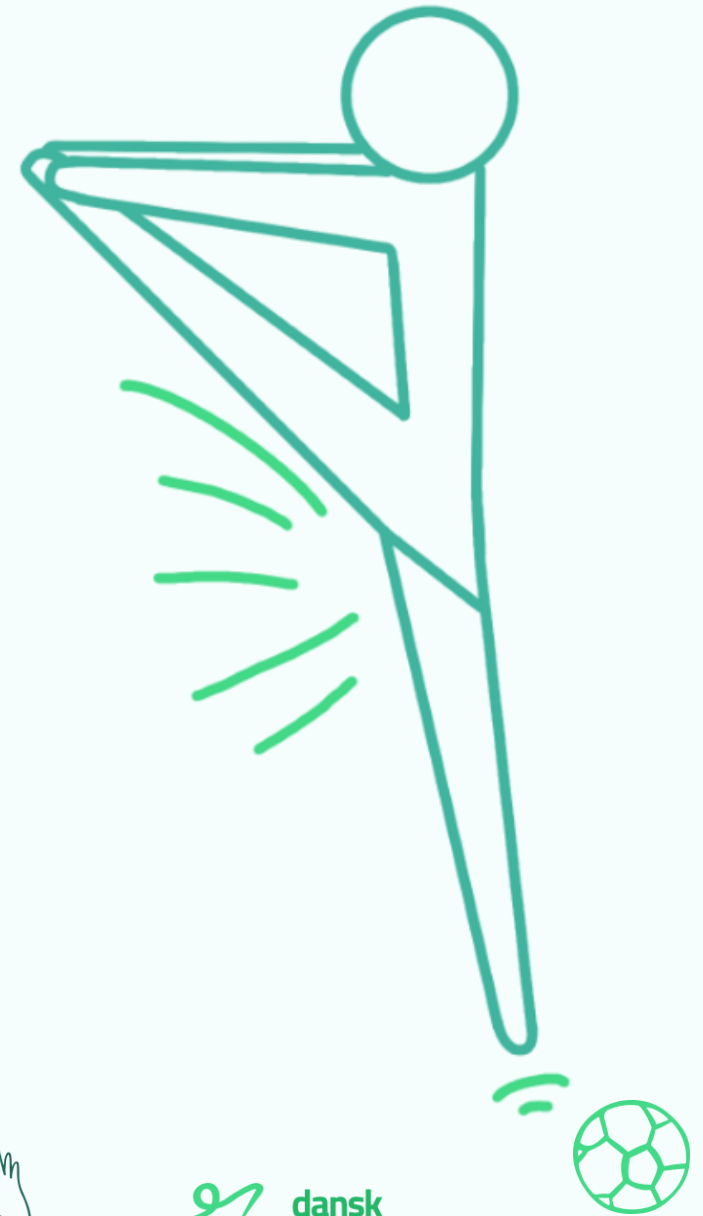
Aerobic

Fitnessstendens

Kick (spark)

Høje spark med helt strakt ben. Med eller uden hop.

- Kick fremad 4, jog bagud 8.
- Kick fremad 4.
Jog 8 på stedet, vend $\frac{1}{2}$ omgang. Gentag.



dansk
Skoleidræt



Aerobic

← Fitnessstendens

Knæløft

Høje knæløft. Med eller uden hop.

- Knæløft fremad 4, knæløft bagud 4.
- Dobbelt knæløft (2) højre, Knæløft venstre og højre.

Dobbelt knæløft (2) venstre.
Knæløft højre og venstre.



dansk
Skoleidræt

