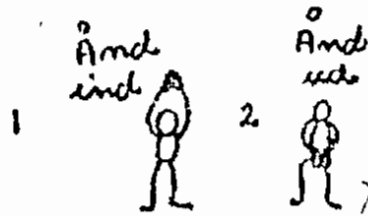
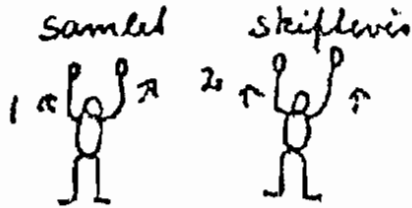


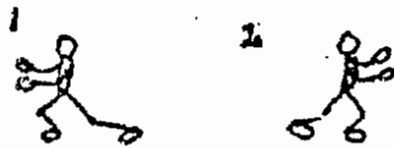
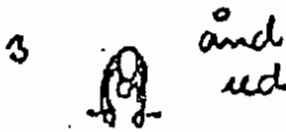
TUREBY-GYMNASTIK



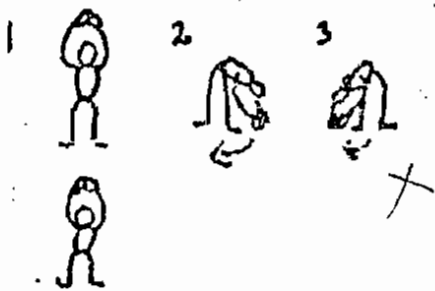
Sørg for mellem øvelserne at ta' en lille luft armene over hovedet, hænderne samlet - ta' armene langsomt ned mens du ånder ud (derne samlet i en spids vinkel).



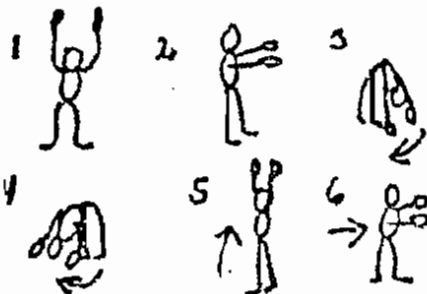
Stræk armene op over hovedet - ånd ind men strækker armene samlet bagud 4 gange - der tar' du skiftevis armene tilbage og ånd dig ind - fald tungt ned med overkroppen ud. Gentag 4 gange.



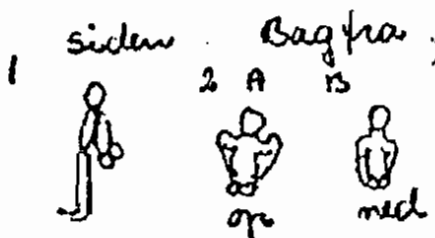
Bøj i det ene ben og stræk det andet ud. Dette til højre, venstre, bagud og fremefod. Tæl til 10 ved hvert ben i hver retning.



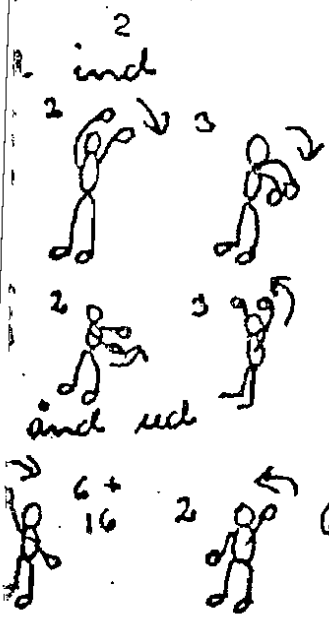
* Armene over hovedet, saml hænderne, ånd ind armene og overkroppen bøjes til venstre over. Du skal helt ned og røre din venstre drej derefter fra venstre mod højre og til højre side. Bevægelsen skal fungere som cirkel. Ta' 3 cirkelbevægelser og ånd ud de med hænderne løftet over hovedet. Gentag cirkelbevægelsen 3 gange til hver side.



Stræk armene over hovedet parallelt, dre kroppen og armene til venstre, ånd ind tungt forover og gå mod højre, mens du å kom op til højre - ånd ind og forfra. Når gjort det 3 gange fra venstre mod højre du modsat 3 gange, fra højre mod venstre



Saml hænderne bag på ryggen, bevæg skuld fremefter 3 gange, så du opnår en masser bevægelse af skuldrene, ånd ind samtidig Lad skuldren falde tungt ned 4 gang og start forfra og gentag 4-5 gange.

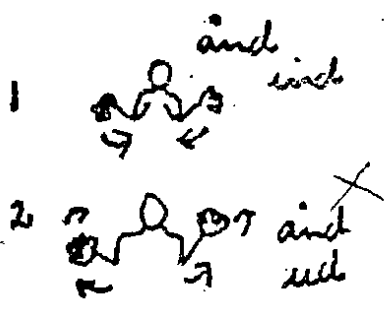


Hold armene parallelt foran dig, sving armene baglæns samtidig, ånd ind og gentag 5 gange - sving derefter armene fremefter 5 gange efter hinanden og ånd ud samtidig med. Gentag 5 gange.

6 vejrmollesving baglæns, hvor du ånder ind - 16 hurtige vejrmollesving, hvor du holder vejret, 6 vejrmollesving fremad, hvor du ånder ud. Gentag 3-5 gange.



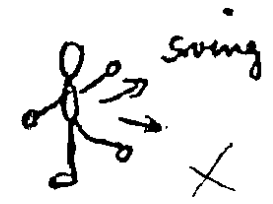
stræk armene helt ud, arme og hænder vandret, ånd ind - armene til siden - sving frem og ånd ud. Når du ånder ud og svinger fremefter "hugger" du hovedet af en fjende og råber hug, så naboen kan høre det. Lad brolet komme fra maven. Altså fremad-højre-fremad-venstre-fremad. 10 gange.



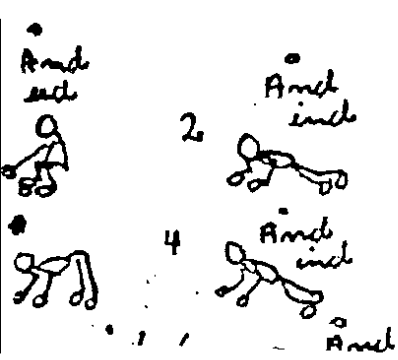
Ånd ind mens du læder hænderne rotere om deres egen akse i en skovlen ind mod hinanden, 6 gange. - Ånd ud mens du skovler "luften" væk fra centrum, 6 gange. Gentag øvelsen 6 gange. Det er kun håndleddet, der skal bevæges.



Bøj dig fremefter med strakt ryg, støt med hænderne på knæene. Ånd ud - tag maven ud og ind 15 gange. Gentag øvelsen 3-5 gange.

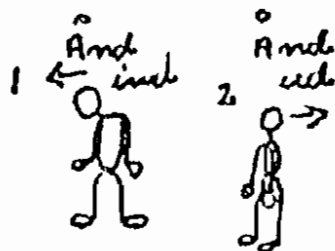


Sørg for at støt godt på benene - sving derefter venstre ben frem og tilbage, lad højre arm følge benets sving, mens venstre arm går modsat, så der opnås et kryds, 20 gange. Skift til højre ben og gør det samme bare modsat.

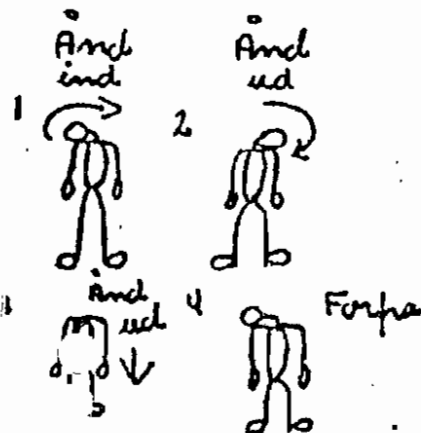


På hug, ånd ud 3 gange, støt med armene, venstre og højre ben bagud, ned og røre gulvet med næsten hele kroppen, ånd ind - strit op med raven, ned igen og ånd ind - hop frem til hugsiddende stilling igen ånd ud. 3-5 gange.

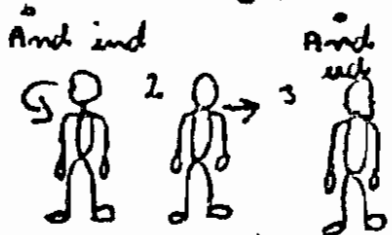
med røven igen (så det bliver



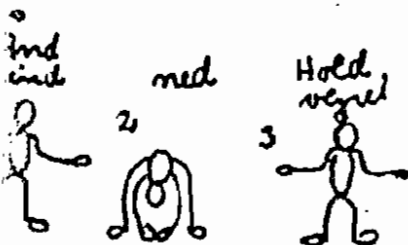
Hold skuldre og hals stille -stræk hovedet frem og sug luft ind.-(du ligner en kamel eller en elefantsnabel i hovedet,når du gør det)Tag hovedet tilbage og ånd ud.Gentag 3 gange.



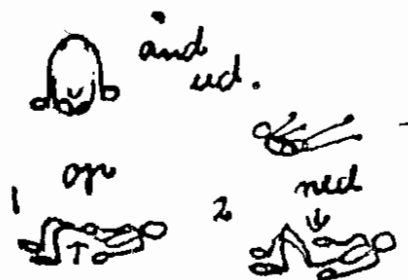
Læg hovedet med højre øre helt ned mod højre skuldre,ånd ind.-rul hovedet langsomt fra højre mod venstre med hovedet faldende bagover.Når du kommer til venstre,lad hovedet falde forover og ånd langsomt ud fra venstre mod højre.skift side.Gør øvelsen 3 gange til hver side.



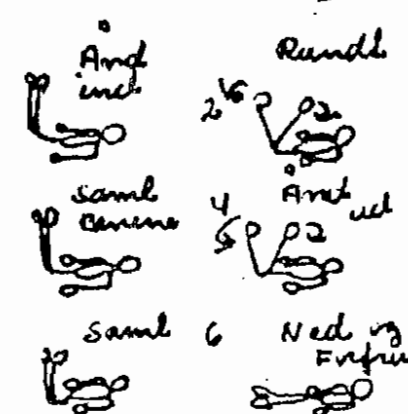
Drej hovedet til venstre,ånd ind,følg med øjnene den samme linje,når du drejer fra højre mod venstre,så drejningen bliver den samme hele vejen rundt.Husk kun at dreje hovedet.Gør øvelsen skiftevis fra venstre mod højre,højre mod venstre 5 gange.



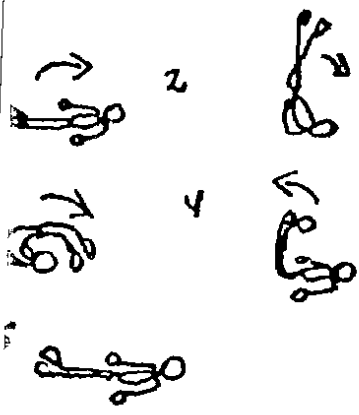
Find en stående hvilestilling-stræk armene ud til hver sin side,med håndfladerne opadvendt. Mærk her står du-du er til-du lever.ånd ind-bøj dig forover,hvil-kom op igen -slut af med at bøje dig forover og ånd ud.



+ Læg på ryggen, løft både arme og (spredt)ben ud to udad -ind i ryggen. Lig ned i hvilestilling-bøj benene og bevæg bækkenet rytmisk,i takt med åndedrættet.Det er en lille bevægelse.ånd ind og ud 10 gange.



+ Saksøvelsen, benene skiftes over hinanden. Stadig liggende i hvilestilling,hænderne under balderne,loft benene strakt op og ånd ind.Hold vejret,spred benene -drej dem rundt i en cirkelbevægelse-saml benene igen -spred dem og samtidig med du drejer dem rundt i cirkelbevægelsen, ånder du ud.Saml benene og ned med dem.Gentag 5 gange.



Stadig liggende i hvilestilling-hænderne under balderne. Stræk benene op i luften og lad ryggen følge med i strækket -understøt k ryggen med hænderne. Du hviler nu kun på nakken, skuldrene og muligvis det øverste af ryggen. Lad nu benene gå glide i en rolig bue hen over hovedet, og rør med tåspidserne gulvet-helt strakte ben. Andedrættet passer sig selv. Tæl til 10 mens du ligger med benene over hovedet, hvis du kan holde det ud. Rul derefter langsomt tilbage. Du trækker fra med armene og hænderne, så det bliver en rolig glidende bevægelse.

GOD FORMJELSE!

KÆRLIG HILSEN
 OLIVE

