

Hoppe tabeller

Vi kan alle hoppe 10-20-30-40... når vi er i vandet.

Hvorfor ikke hoppe alle tabellerne?

1 tabellen – Brug én underarm – sving frem og tilbage som et pendul.
Fra venstre til højre og højre til venstre.

2 tabellen - 2 arme – push ups..



3 tabellen - Vær et træ. Stå op – med begge arme løftet lige op. Lad arme falde ét lille hak nedad, hver gang. Til slut ved 30 står du med begge armene ned langs siden.



4 tabellen – 4= tiger. Bevæg dig med kløerne fremme og gå rundt. Som en tiger, der vil rive. Riv hinanden...

5 tabellen - Knyt begge hænder som en bokser. Fem fingre i hver hånd. Boks dig igennem tabellen.



6 tabellen - Lav seks mavebøjninger.



7 tabellen – 7=tyv. Gå rundt og snup tal. Tag fra gulvet, væggen, døren. Lad som om du stjæler hvert tal: 7-14-21-28...

8 tabellen - Stil dig som balletdanser – vær et ottetal. Armene over hovedet – en cirkel og benene let bøjet – en anden cirkel. Gå ned i knæ, ved hver

9 tabellen Klappeleg – stå evt. parvis. Klap begge hænder mod hinandens hænder.