



HREYSTI Í HREYFIVIKU UMFÍ



Jafnvægi
Til skiptis á hægri og
vinstri fæti



Teygja í tær
Snerta tær – á bæði hægri
og vinstri fæti



Armbeygjur
Má líka gera upp við vegg



Valhopp
eða hlaupa á staðnum



Sprellikallahopp
Hendur og fætur til skiptis



Bolvinda
Bæði hægri og vinstri hlið



Framstig
Hægri og vinstri
fótur til skiptis



Hnébeygjur
Á x tíma eða x sinnum



Stiginn
eða ganga upp tröppur













Kviðæfingar
Á x tíma eða x sinnum

*Engin áhöld - má gera hvar og hvenær sem er.
Eins margar endurtekningar og hver vill.
Hentar fólki á öllum aldri.*



SKRÁNINGARBLAÐ

*Engin áhöld - má gera hvar og hvenær sem er.
Eins margar endurtekningar og hver vill.
Hentar fólki á öllum aldri.*



JAFNVÆGI
Getur þú staðið á einari?

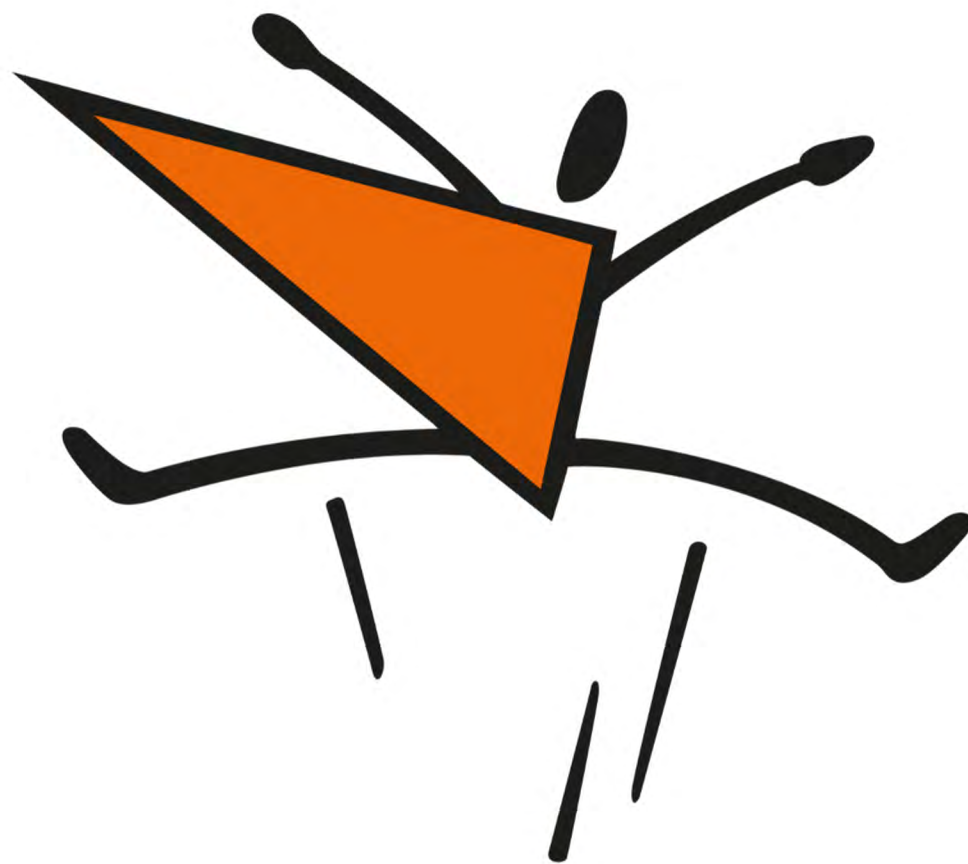
Flóridana


Kristall

UMFÍ



ARMBEYGGJUR
Hjálpaðu þér upp...



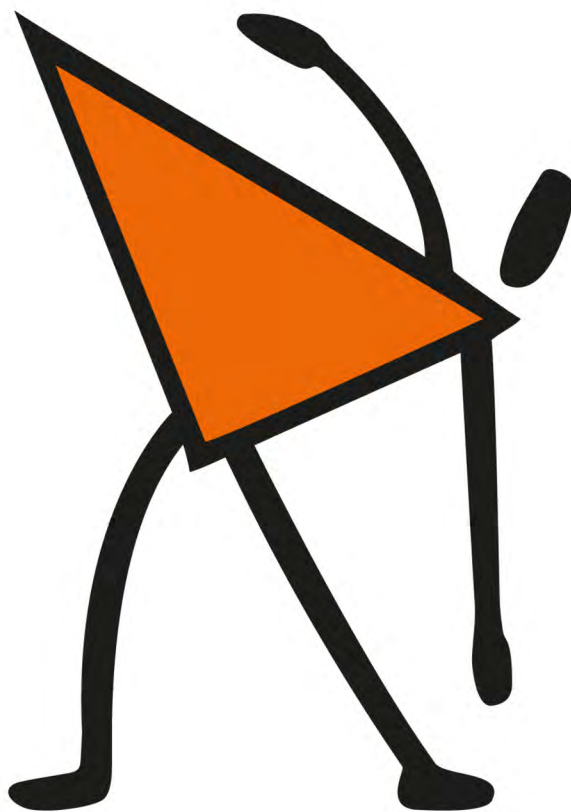
SPRELLIKALLAHOPP
Kemst þú á flug?



FRAMSTIG
Mátt ganga aftur líka!



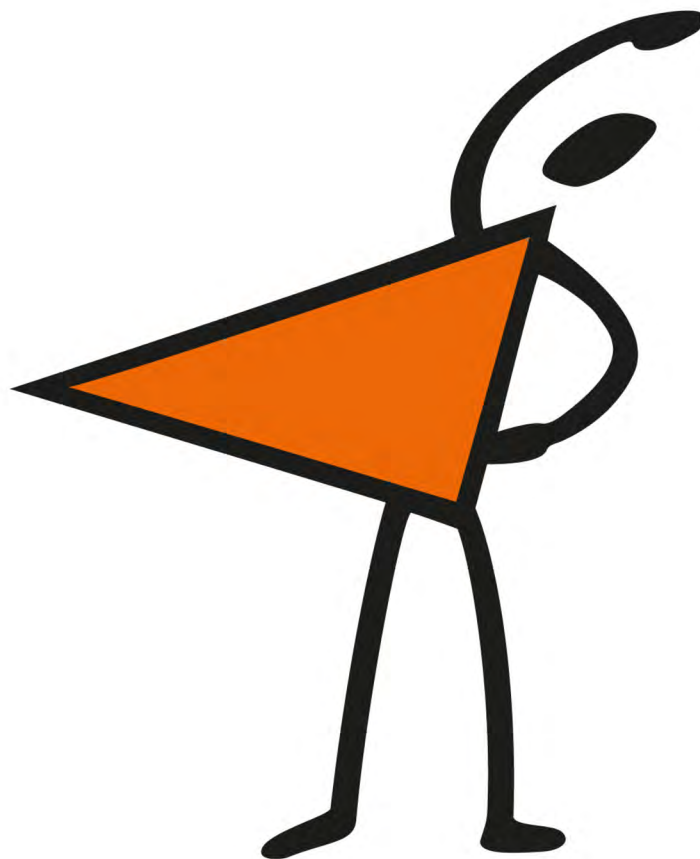
STIGINN
Nærð þú 12 stigum?



TEYGJA Í TÆR
Pínar eða annarra!



VALHOPP
Samt skylda að vera með!



BOLVINDA
Pú mátt vera á peysunni!



HNÉBEYGJUR
Eins og að setjast á stól!



KVIÐÆFINGAR
Þú getur alltaf eina í viðbót!