

Gymnastikläxa och bästa tipsen från Knattecoach Linda



Pröva rocka med rockring. Hur många sekunder klarar du av att rocka?

Jag klarade _____ sekunder



Hoppa hopprep är riktigt bra träning! Du får starka ben och spänstig. Hur många sekunder klarar du av att hoppa hopprep?

Jag klarade _____ sekunder



Att ha bra balans är bra! Hur många sekunder kan du stå som på bilden?

Jag klarade _____ sekunder



Och en till balansövning som kallas för trädet. Hur många sekunder klarar du av att stå i "Trädet"?

Jag klarade ____ sekunder



Det är bra att vara snabb. Bestäm en sträcka som du skall springa och be en vuxen ta tid på hur lång stund det tar för dig att springa sträckan. Skriv upp tiden och desto mer du tränar på att springa sträckan desto snabbare blir du!

Jag klarade sträckan på ____ sekunder

Bästa tipsen för att bli supersnabb och superstark!

Det är viktigt att träna och att göra övningarna om och om igen! Desto fler gånger du övar - desto snabbare och starkare blir du!



Det är superviktigt att du sover ordentligt - det är under natten som kroppen bygger starkare muskler! Har du tränat hårt under dagen är det superviktigt att du sover ordentligt!



Ät mat och det är viktigt att du äter grönsaker och frukt varje dag! I grönsaker och frukt innehåller viktiga vitaminer och mineraler som gör att du får en stark kropp och inte blir sjuk så snabbt! Kom ihåg att äta 5 gånger per dag!

Det är superviktigt att träna men det är också superviktigt att ha vilodagar från träning!

Det är viktigt att du tar det lugnt då du känner dig sjuk eller är sjuk!



Idag vilar jag för jag
känner mig trött!