



OVERSIKT

RØRE-PAUSER ER KORTE TRENINGSØKTER PÅ 4 -7 MIN.

KAN LEDES AV ELEVER, ELLER FAGLÆRER.

HENSIKTEN ER ØKT LÆRINGSUTBYTTE, BEDRE HELSE, TRIVSEL OG KLASSEMILJØ.

PLAKATENE ER FORSLAG TIL ØKTER.

ELEVER/LÆRER KAN LAGE NYE ØKTER ETTER ØNSKE

STYRKE

VELG
EN
ØKT!

ØKT 1

UTFALL PÅ STEDET

PUSH-UPS (BRED)

PLANKE

DIAGONALHEV

DIPS

90 GRADER'N

R
Ø
R
E
40 SEKUNDER
ARBEID
20 SEKUNDER
PAUSE

SKULDERPRESS

KNEBØY

PUSH-UPS (SMAL)

1-BEINS TÅHEV

SIDEPLANKE

GÅENDE UTFALL

ØKT 2

100 RASKE

TA 100 REPETISJONER
AV ULIKE STYRKE-
ØVELSER

KAN GJØRES
I PAR

6-7
MINUTTER

TA
PAUSER
VED
BEHOV

R
Ø
R
E

STEIN, SAKS, PAPIR



6-7
MINUTTER

BEST AV 3

DEN MED MINST POENG
MÅ TA 10 REPETISJONER
AV STYRKEØVELSE
VALGT AV VINNER



STAFETT 1

KLASSEN DELES
I LAG (3-4STK)

-EN FRA HVERT
LAG HENTER 1 KORT

-LAGET UTFØRER
ØVELSER SOM
TILSVARER
SYMBOLET* KORTETS
VERDI

-LAGET MED FLEST
KORT VINNER



SPENSTHOPP



SIT-UPS



PUSH-UPS



UTFALL

6-7
MINUTTER



KORT- STOKK

STAFETT 2

FIRE LAG MED HVERT
SITT HJØRNE

-LAGENE SKAL SAMLE
INN ALLE KORTENE AV
ET SLAG

-EN OG EN LØPER OG
SNUR KORT

-OM KORTET ER RIKTIG
TAS DET TILBAKE TIL
LAGET, NESTE PERSON
LØPER

-OM KORTET ER FEIL
MÅ HELE LAGET TA 5
REPETISJONER AV
STYRKEØVELSEN SOM
TILHØRER KORTSLAGET
DERES

ERTEPOSE STAFETT 1

GÅ SAMMEN 3-4 I LAG
- 1 ERTEPOSE PR. LAG
- HVERT LAG STILLER
SEG PÅ REKKE
CA. 4-6M FORAN EN
TOM PULT
- FLEST MULIG TREFF
PÅ 6-7 MINUTTER

VED BOM TAR
LAGET STYRKE-
ØVELSER TIL
NESTE PERSON
HAR KASTET



STYRKEØVELSER

OVERKROPP

PUSH-UPS
DIPS
OPPTREKK
ARMSIRKLER
L-SIT



BEIN

TÅHEV
UTFALL
KNEBØY
BURPEES
90 GRADER'N



SIT-UPS
RYGGHEV
PLANKE
M-Climber
DIAGONALHEV
MAGE/RYGG



HOEDE

SKULDER

KNE

OG TÅ

6-7
MINUTTER

R
Ø
R
E

JUST
DANCE

DIGITAL
RESSURS

6-7
MINUTTER

HOLD DEG I
BEVEGELSE
GJENNOM HELE
ØKTA

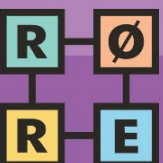
R
Ø
R
E

TRAPPE- HOPP

ULIKE HOPP
OPP TRAPPA,
GÅ RASKT NED

PRØV Å
TA FLERE
TRINN OM
GANGEN

KLARER
DU Å
HINKE?



RASK GANGE

ALTERNATIV 1
RASK GANG MED STOR
(OVERDREVEN) ARMSVING

ALTERNATIV 2:
TA TUREN SOM EN JOGETUR

ALTERNATIV 3
GÅ OPP OG NED EI TRAPP I RASKT TEMPO

FINN EN
PASSENDE
RUNDE/LØYPE
PÅ 6-7 MIN.



ERTEPOSE STAFETT 2

GÅ SAMMEN 3-4 I LAG
- 1 ERTEPOSE PR. LAG
- HVERT LAG STILLER
SEG PÅ REKKE
CA. 4-6M FORAN EN
TOM PULT
- FLEST MULIG TREFF
PÅ 6-7 MINUTTER



VED BOM:
LAGET JOGGER
PÅ STEDET TIL
NESTE PERSON
HAR TRUFFET



TOUCHDUELL

LETT BERØRING
MED FLAT HÅND

IKKE
TREFF
HODET



FLEST
POENG
VINNER

6-7
MINUTTER

SKULDER
1 POENG

HOFTE
2 POENG

KNE
3 POENG



TÅSISTEN

FØRST TIL 10 POENG

OMKAMP!



«TAPEREN» TAR
5 SPENSTHOPP



ERTERPOSE
STAFETT



STYRKE
ØKT 1



RASK GANGE



KORTSTOKK
STAFETT 1



TRAPPE
HOPP



VALGFRITT

T
E
R
N
I
N
G
E
N
B
E
S
T
E
M
M
E
R

DIGITALE RESSURSER

3 SMÅ HUSKEREGLER

1. TRYKK PÅ AKTUELL LINK/ØVELSE. NB! HUSK Å SPILLE OVER REKLAMEN FØR DU KOBLER DEG PÅ SKJERMEN I KLASSEROMMET!
2. FORSØK Å OPPMUNTRE KLASSEN TIL Å GJENNOMFØRE DET SAMME SOM BLIR VIST PÅ FILMEN.
3. LEGG TIL RETTE FOR TRYGGE RAMMER; DET ER IKKE EN KONKURRANSE OM Å GJØRE DET BEST - MÅLET ER AT ALLE BLIR MED

STYRKE 1

UTHOLDENHET 1 OLIVER: STARTER MED 'JUMPING JACKS'

STYRKE 2

UTHOLDENHET 2 JUICE & TOYA: STARTER MED SIDESTEG/ARMSVING

STYRKE 3

UTHOLDENHET 3 JUST DANCE 1: WAKA WAKA

STYRKE 4

UTHOLDENHET 4 JUST DANCE 2: YMCA

STYRKE 5 FUNKYGINE 1

UTHOLDENHET 5 JUST DANCE 3: CAN'T STOP THE FEELING

STYRKE 6 FUNKYGINE 2

UTHOLDENHET 6 JUST DANCE 4: IF YOU WANNA PARTY

STYRKE 7 FULLKROPPSØKT

UTHOLDENHET 7 ZUMBA 1 ZUMBA 2 ZUMBA 3 ZUMBA 4

STYRKE 8 STATISK STYRKEØKT

UTHOLDENHET 8 ENKLE TRINNKOMBINASJONER TIL MUSIKK

STYRKE 9 BEIN- OG MAGEØKT

UTHOLDENHET 9 ENKLE TRINN- OG SLAGKOMBINASJONER TIL MUSIKK

UTHOLDENHET 10 ENKLE BOKSEKOMBINASJONER 1

UTHOLDENHET 11 ENKLE BOKSEKOMBINASJONER 2

UTHOLDENHET 12 ENKLE BOKSEKOMBINASJONER 3

UTHOLDENHET 13 ENKLE BOKSEKOMBINASJONER 4