

# RÖRLIGHET

1



## Huvudvridning

Titta så långt du kan från sida till sida.  
Upprepa 5 ggr per sida

2



## Sidoböjning

Lägg huvudet rakt åt sidan.  
Upprepa 5 ggr per sida

3



## Böjning - sträckning

Böj huvudet framåt och titta nedåt.  
Böj huvudet bakåt och titta upp i taket.  
Upprepa 5 ggr åt varje håll

4



## Axelcirklar

Gör cirklar med axlarna.  
Upprepa 5 ggr framåt och 5 ggr bakåt

5



## Armsträck

Sträck armarna åt sidorna. Vänd ena handflatan framåt och den andra bakåt. Titta på den handflata som är vänd bakåt. Växla sida.  
Upprepa 5 ggr per sida

6



## Dubbelhaka

Skjut fram huvudet så långt du kan.  
Dra huvudet maximalt bakåt och gör dubbelhaka.  
Upprepa 10 ggr

## RÖRLIGHET

7



### Rotation

Sträck armarna framåt. Dra ena armbågen bakåt.  
Följ med med blicken och vrid överkroppen.  
Upprepa 5 ggr per sida

8



### Ryggböjning

Böj dig framåt med händerna mot fötterna.  
Sträck på dig.  
Upprepa 8 ggr

9



### Ryggsträckning

Sätt händerna mot höfterna och böj dig  
bakåt.  
Upprepa 8 ggr

10



### Pennan

Skicka en penna från ena handen till den andra bakom ryggen och framför dig runt i en cirkel.  
Upprepa 8 ggr