

LIIKUNTASEIKKAILU

- T A H T O -

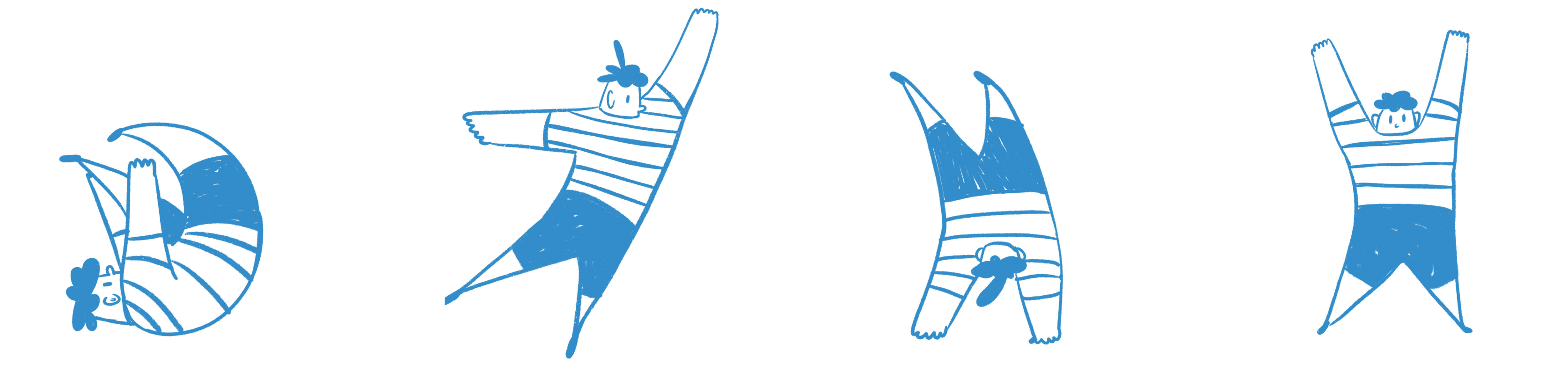
MOTIONSÄVENTYRET FORTSÄTTER MED EFTERSVETTSMOTION.
 TA EMOT MOTIONSUTMANINGEN!

1. Besluta tillsammans vilken form av motion ni vill göra
 2. Lägg upp ett gemensamt lämpligt mål för hela klassen (mängd, sträcka, tid)
 3. Börja motionera!

EFTERSVETTSMOTION	MÅL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	TOTALT
HOPP/SKUTT							
BALANSERING							
LÖPNING							
TÖJNINGAR							
EGET VAL _____							

NI KAN FÖLJA FÖRVERKLIGANDET AV ERT GEMENSAMMA MÅL GENOM ATT ANTECK-
 NA MOTIONERANDET I DENNA KALENDER.

VILKA ÖVRIGA FORMER AV EFTERSVETTSMOTION HITTAR NI PÅ TILLSAMMANS?



LIKUNTASEIKKAILU

- T A H T O -

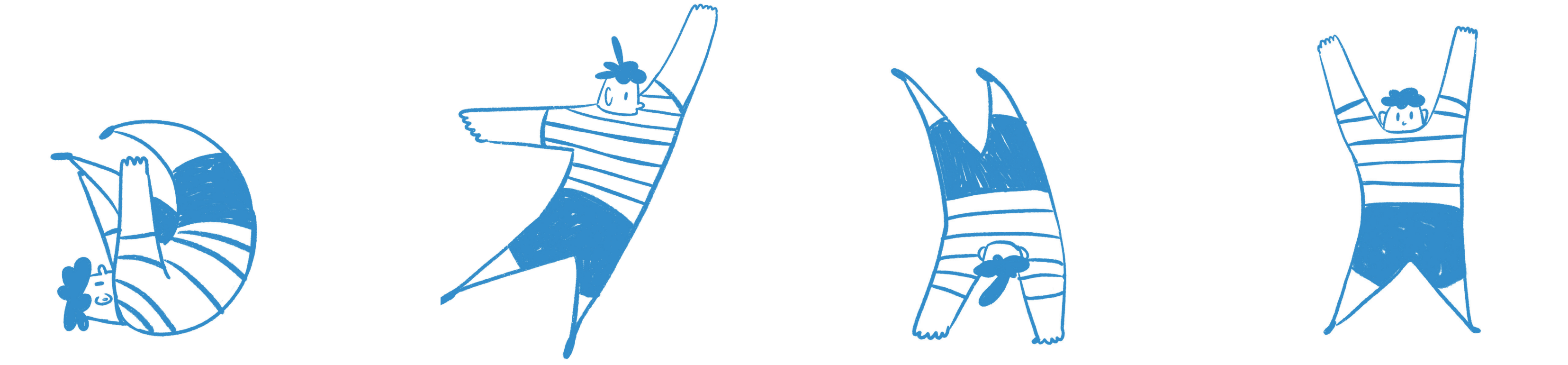
MOTIONSÄVENTYRET FORTSÄTTER MED EFTERSVETTSMOTION.
 TA EMOT MOTIONSUTMANINGEN!

1. Besluta tillsammans vilken form av motion ni vill göra
 2. Lägg upp ett gemensamt lämpligt mål för hela klassen (mängd, sträcka, tid)
 3. Börja motionera!

EFTERSVETTSMOTION	MÅL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	TOTALT
HOPPEN							
SPURTERNA							
STEGEN							
TRAPPSTEGEN							
EGET VAL _____							

NI KAN FÖLJA FÖRVERKLIGANDET AV ERT GEMENSAMMA MÅL GENOM ATT ANTECKNA
 MOTIONERANDET I DENNA KALENDER.

VILKA ÖVRIGA FORMER AV EFTERSVETTSMOTION HITTAR NI PÅ TILLSAMMANS?



LIKUNTASEIKKAILU

- T A H T O -

MOTIONSÄVENTYRET FORTSÄTTER MED EFTERSVETTSMOTION.
 TA EMOT MOTIONSUTMANINGEN!

1. Besluta tillsammans vilken form av motion ni vill göra
 2. Lägg upp ett gemensamt lämpligt mål för hela klassen (mängd, sträcka, tid)
 3. Börja motionera!

EFTERSVETTSMOTION	MÅL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	TOTALT
HÄNGANDEN							
NATURUTFLYKTER							
HUKSITTANDEN							
KAST/LYROR							
EGET VAL _____							

NI KAN FÖLJA FÖRVERKLIGANDET AV ERT GEMENSAMMA MÅL GENOM ATT ANTECKNA MOTIONERANDET I DENNA KALENDER.

VILKA ÖVRIGA FORMER AV EFTERSVETTSMOTION HITTAR NI PÅ TILLSAMMANS?

