

STYRKA!

Testa Wildas och Walters parstyrkeövningar!
Gå ihop två och två.

Visste du att ...

Styrka innebär vilken kraft du kan skapa med hjälp av dina muskler. Träna styrka kan du göra med eller utan vikter.



Tuppfäktning

Stå på ett ben mitt emot varandra. Försök att knuffa varandra ur balans med hjälp av axeln.



Idéburk

Hjälp Wilda och Walter att hitta på fler parstyrkeövningar

Gör en egen idébank med roliga parstyrkeövningar till dig och dina kompisar. Färglägg en större burk och gör den till en "idéburk" för träning. Skriv ner eller rita olika lekar och övningar på lappar som du sedan rullar ihop och lägger i burken. Använd sedan idéburken regelbundet på träningen.