



## HREYSTI Í HREYFIVIKU UMFÍ



**Jafnvægi**  
Til skiptis á hægri og  
vinstri fæti



**Teygja í tær**  
Snerta tær – á bæði hægri  
og vinstri fæti



**Armbeygjur**  
Má líka gera upp við vegg



**Valhopp**  
eða hlaupa á staðnum



**Sprellikallahopp**  
Hendur og fætur til skiptis



**Bolvinda**  
Bæði hægri og vinstri hlið



**Framstig**  
Hægri og vinstri  
fótur til skiptis



**Hnébeygjur**  
Á x tíma eða x sinnum



**Stiginn**  
eða ganga upp tröppur



**Kviðæfingar**  
Á x tíma eða x sinnum

*Engin áhöld - má gera hvar og hvenær sem er.  
Eins margar endurtekningar og hver vill.  
Hentar fólki á öllum aldri.*



## SKRÁNINGARBLAÐ

|                                                                                     |  |                                                                                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |  |    |  |
|    |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*Engin áhöld - má gera hvar og hvenær sem er.  
Eins margar endurtekningar og hver vill.  
Hentar fólki á öllum aldri.*

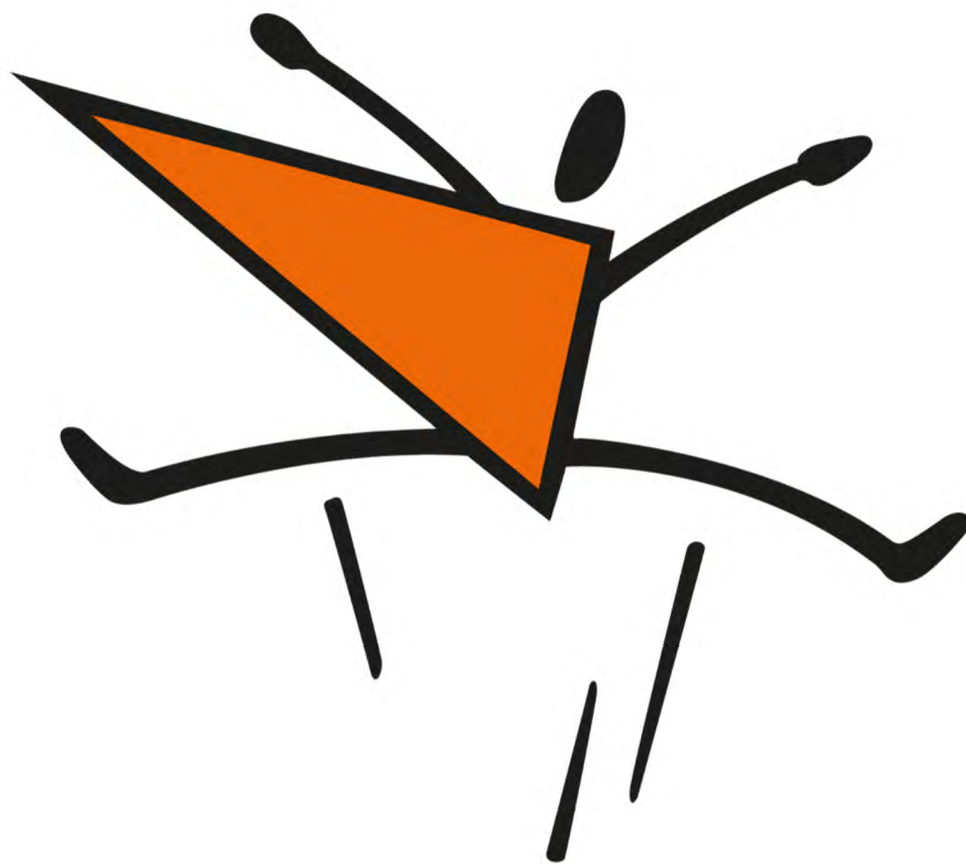


**JAFNVÆGI**  
*Getur þú staðið á einari?*



**ARMBEYGJUR**  
*Hjálpaðu þér upp...*





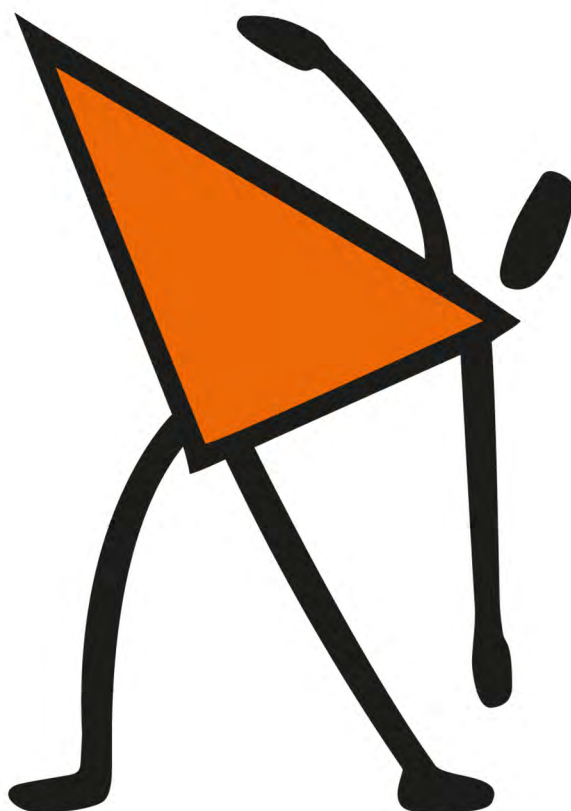
**SPRELLIKALLAHOPP**  
*Kemst þú á flug?*



**FRAMSTIG**  
*Mátt ganga aftur líka!*



**STIGINN**  
*Nærð þú 12 stigum?*

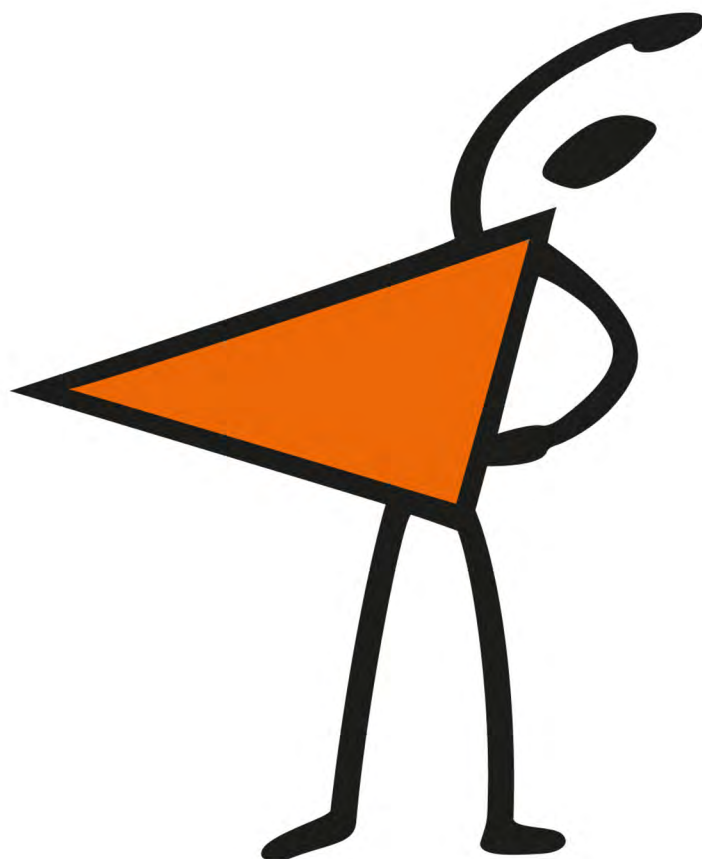


**TEYGJA Í TÆR**  
*Þínar eða annarra!*





**VALHOPP**  
*Samt skylda að vera með!*



**BOLVINDA**  
*Pú mátt vera á peysunni!*



**HNÉBEYGJUR**  
*Eins og að setjast á stól!*



**KVIÐÆFINGAR**  
*Þú getur alltaf eina í viðbót!*