



Ge anvisningarna till den som ringer:

Vem från djurriket kan det vara fråga om med tanke på de känslor och ledtrådar som rörelserna ger upphov till?

Vi gör alltid först i lugn och ro övningen med tre rörelseserier 5–10 gånger och därefter lyssnar vi ännu på vinkarna, varefter vi förhoppningsvis vet vilket djur det handlar om.

Vi har halkfria skor på fötterna, så att det är tryggt att utföra rörelserna stående.

Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

## Frågesportgymnastik 1

1. Sitt stadigt på stolen och lyft lugnt upp ett ben i taget från golvet genom att lyfta på knät och sedan långsamt sänka ned benet. Långsam, "tung" marsch.
2. Sätt händerna på axlarna så att armbågarna pekar åt sidorna och rör armbågarna nedåt/uppåt, ungefär som att du fläktar i luften.
3. Sätt armarna i kors och sträck ut dem. Sänk ned armarna mellan benen mot golvet samtidigt som du kröker på ryggen. Rätta sedan återigen upp ryggen i en bra hållning och lyft upp armarna snett framåt. Gör en lagom mängd lugna upprepningar.

**Vink:** Denna stålgrå jätte, som trivs i varma omgivningar, är också överraskande smidig och varsam samt lever länge och ryktas även vara klok.

**Svar:** **Elefant**



## Frågesportsgymnastik 2

1. Sitt med god hållning och för armarna från sidorna upp över huvudet och sänk ned dem på sidorna. Du kan även göra rörelsen med en arm i taget.
2. Öppna bröstkorgen genom att föra armarna till ett horisontellt läge från famnen snett bakåt och med tummarna mot taket. Som motrörelse ska du böja dig framåt med krökt rygg, samtidigt som du för händerna mot golvet med handryggarna emot varandra. Upprepa några gånger i lugn takt.
3. Sitt med nacken utsträckt och rotera huvudet lugnt och lätt från ena sidan till den andra, och låt blicken fokusera på allt du ser omkring dig. Se över axeln snett bakåt på båda sidorna så mycket att det fortfarande känns bra.

**Vink:** Detta djur ser ganska speciellt ut och rör sig nästan ljudlöst, gärna i skymningen och på natten. Det sägs bringa tur om man ser detta fina rovdjur med bra hörsel och god syn som mestadels trivs i skogen.

**Svar:** Uggla



### Frågesportsgymnastik 3

Sitt med god hållning på stolen med fötterna jämnt och bra mot golvet. Gör följande rörelser avslappnat och mjukt först genom att lyssna på din kropp och först därefter genom att ta ut rörelserna lite. Dessa rörelser är bra för rörligheten i ryggraden.

1. Händerna kan vila avslappnat i knät och om du vill kan du sluta ögonen. Börja rörelsen med överkroppen från höften och ut från sidorna, svaja mjukt från sida till sida, så att axlarna går före och huvudet alltid följer efter. Gunga på sätesbenen från ena sidan till den andra. Rörelsen är som en våg.
2. Sitt med ryggen ifrån ryggstödet med benen stadigt på golvet i en något bredare ställning. Fortsätt nu med samma mjuka och lugna vågrörelse framåt och bakåt, fortfarande med händerna avslappnat i knät. Böj på övre delen av ryggen och sträck sedan ut bröstkorgen, så att rörelsen börjar från höfterna. Upprepa om vartannat. När överkroppen rör sig framåt, är hakan uppåt och bröstkorgen framåt, och när du rör dig bakåt, böjs övre delen av ryggen och hakan trycks mot bröstkorgen.
3. Inta en något bredare ställning och se till att du känner dig stabil och förflytta dig på stolen så att ryggen är fri från stolens ryggstöd. Börja svaja med överkroppen från höfterna och uppåt, först medsols och sedan motsols, så att du så att säga ritar en cirkel i luften med huvudet. Känn hur rörelsen går i viktskiftningen på sätesbenen.

**Ledtråd:** Habitatet för dessa figurer från djurriket är i konstant rörelse och få av oss har fått stifta nära bekantskap med detta ofantligt stora habitat. Enligt rekommendationerna är "detta" något som skulle vara hälsosamt 2-3 gånger per vecka.

**Svar:** Havslevande djur, såsom fiskar och havsanemoner

