

BYRJA HÉR

UPPHITUN -
GERÐU 20
SPRELLIKARLA

STATTU Á
HÆGRI FÓT Í 30
SEK

GERÐU 10
ARMBEYGJUR

HLAUGHTU UM
HÚSIÐ ÞITT

Ó NEI, ÞÚ
GLEYMDIR AÐ
REIMA SKÓNA
ÞÍNA, FARÐU
ÞRÚ SKREF TIL
BAKA

VERTU Í
PLANKA Í 45
SEK

GERÐU 20
FRAMSTIG

HOPPAÐU
15X Á EINUM
FÆTI

VÁ, ÞÚ ERT SVO
GÓÐ/UR,
KASTAÐU
AFTUR

SNERTU
TÆRNAR Í 30
SEK

DRIPPLAÐU
BOLTA MEÐ
VERRI
HÖNDINNÍ Í 30
SEK

GERÐU 30X
HRATT
FJALLAKLIFUR

ÆFING AÐ EIGIN
VALI

KASTAÐU
AFTUR

GERÐU 5X
FRAMHELJARSTÖKK

GERÐU 30
HÁ
HNÉSTÖKK

HVÍLD

KASTAÐU
BOLTA UPP Í
LOFT OG
GRÍPTU 10X

FARÐU 2
SKREF TIL
BAKA

HANDSTAÐA
UPP VIÐ VEGG Í
30 SEK

TEYGJA Í
HLIÐARSPLITTI
Í 30 SEK

GERÐU 10
FROSKASTÖKK

GERÐU 20
HNÉBEYGJUR

STATTU Á
VINSTRI FÓT Í
30 SEK

GERÐU 20
MJAÐMALYFTUR

DREKKTU EITT
GLAS AF VATNI
OG KASTAÐU
AFTUR

GERÐU 20
MAGAAÆFINGAR

GERÐU 20
BAKLYFTUR

HALTU
PLANKA Í 1
MÍNÚTU

HOPPAÐU
EINS HÁTT
OG ÞÚ GETUR

GERÐU 20X
BURPEES

ENDIR



UPSTAIRS
Transition to Primary School



Co-funded by
the European Union

REGLUR: Yngsti leikmaðurinn byrjar og síðan skiptast leikmenn á að kasta tening og færa sig um jafn marga reiti fram eins og teningurinn sýnir. Leikmaður þarf að gera æfinguna sem er skrifuð á reitinn sem hann lendir á. Hægt er að breyta fjölda endurtekninga í meira eða minna til að auka eða minnka erfiðleikastig. Sigurvegarinn er sá leikmaður sem nær að klára leikinn með því að gera 20 burpees í lokin.