




## Kva aktivitet passar best for deg?

| TYPE AKTIVITET     | FOR EKSEMPEL  |  |  |  | SKRIV DIN EVENTUELLE FAVORITT<br>I DENNE KATEGORIEN: |
|--------------------|---|---|---|---|--|
| Styrkeøving        | Situps, armhevingar, knebøy, vekter                                   |   |   |   |  |
| Spent/hurtigheit   | Hopping, sprint, kasting  |   |   |   |  |
| Uthald/kondisjon   | Gå tur, jogge, symje, sykkeltur                                       |   |   |   |  |
| Tøy og bøying      | Tøye, spagat, utstrekking   |   |   |   |  |
| Balanse            | Gå på bom/line, stå på ein fot, bygge tårn, stå på tærne              |   |   |   |  |
| Rytme              | Danse, hoppe eller gå i takt  |   |   |   |  |
| Dynamikk           | Hinderløype, springe i terreng,                                       |   |   |   |  |
| Presisjon          | Trene på små justeringar, jobbe med detaljar                          |   |   |   |  |
| Taktikk            | Legge planer, velje smart, analysere situasjonar                      |   |   |   |  |
| Sjølvstendigheit   | Finne på sjølv, aktivere meg sjølv, kome på og sette i gang aktivitet |   |   |   |  |
| Høgt spenningsnivå | Gjere ting som krev maks innsats, på grensa av kontroll               |   |   |   |  |
| Kroppskontakt      | Øvingar der ein er heilt inntil andre, bryting, pardans               |   |   |   |  |
| Samspel/lagspel    | Aktivitetar der alle er avhengige av kvarandre                        |   |   |   |  |
| Kamp               | Når nokon vinner og nokon taper                                       |   |   |   |  |
| Vurdering          | Når innsats blir målt og resultata viser                              |   |   |   |  |
| Utandørsaktivitet  | Ting ein kan gjere på ute i frisk luft                                |   |   |   |  |
| Innandørsaktivitet | Ting ein kan gjere på inne  |   |   |   |  |
| Faste rammer       | Faste treningstider, regelmessig aktivitet, trenar                    |   |   |   |  |