




## Hvilken aktivitet passer best for deg?

TYPE AKTIVITET	FOR EKSEMPEL				SKRIV DIN EVENTUELLE FAVORITT I DENNE KATEGORIEN:
Styrkeøvelser	Situps, armhevinger, knebøy, vekter				
Spent/hurtighet	Hopping, sprint, kasting				
Utholdenhet/ kondisjon	Gå tur, jogge, svømme, sykkeltur				
Bevegelse	Tøye, spagat, utstrekking				
Balanse	Gå på bom/line, stå på en fot, bygge tårn, stå på tærne				
Rytme	Danse, hoppe eller gå i takt				
Dynamikk	Hinderløype, springe i terreng,				
Presisjon	Trene på små justeringer, jobbe med detaljer				
Taktikk	Legge planer, velge smart, analysere situasjoner				
Selvstendighet	Finne på selv, aktivisere meg selv, komme på og sette i gang aktivitet				
Høyt spenningsnivå	Gjøre ting som krever maks innsats, på grensa av kontroll				
Kroppskontakt	Øvinger der man er helt inntil andre, bryting, pardans				
Samspill/lagspill	Aktiviteter der alle er avhengige av hverandre				
Kamp	Når noen vinner og noen taper				
Vurdering	Når innsats blir målt og resultatene viser				
Utendørsaktivitet	Ting man kan gjøre på ute i frisk luft				
Innendørsaktivitet	Ting man kan gjøre på inne				
Faste rammer	Faste treningstider, regelmessig aktivitet, trener				