

PENNAN

Skön pausgympa, enkel och rolig att utföra.

1. Stå med ryggarna mot varandra (litet avstånd emellan), axelbrett mellan fötterna. Fatta pennan med båda händerna i vardera änden på pennan.
2. Ge pennan till den andre personen som i en vridrörelse tar emot den på samma sätt och ger tillbaka pennan från motsatt håll. **Upprepa 5 ggr.**
3. Håll pennan framför kroppen, raka armar – benen brett isär: Lyft pennan över huvudet – den andre personen tar emot den med båda händerna och ger tillbaka den mellan benen. **Upprepa 5 ggr.**
4. Stå sida vid sida och håll om varandra (axlarna mot varandra). Båda drar upp höger knä – skickar pennan under vänster ben. Upprepa växelvis med höger och vänster ben. **Upprepa 5 ggr.**