

# TRENING MED KORTSTOKK

Denne treningsleken kan du gjøre alene eller sammen flere barn og voksne 😊

- Spre en kortstokk ut på bordet eller gulvet med bildesiden ned slik at du ikke ser hva kortene viser.
- Trekk ett og ett kort etter tur og gjør øvelsen på kortet. Du skal gjøre så mange repetisjoner som det står på kortet.
- Eksempel: Hjerter 6= 6 spenstopp

*Hvor mange kort er passe å gjøre hver dag?*



Hjerter:	spenstopp
Ruter:	rumpespark
Kløver:	høye kneløft
Spar:	hink

Knekt er	11
Dame er	12
Konge er	13
Ess er	14