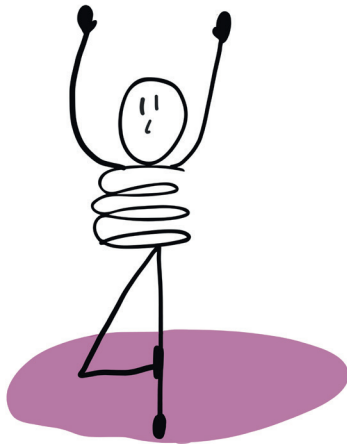


FILM 4: BALANSE OG STYRKE

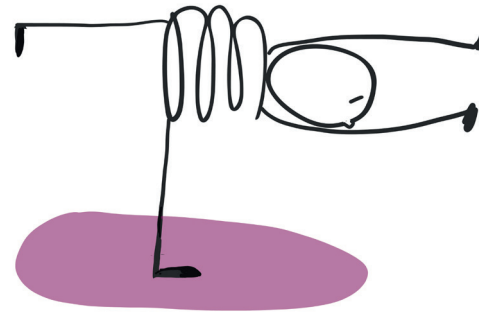
Film 4 bygger balanse og styrke i bena. Balanseøvelser er gode øvelser for å trene opp fokus og oppmerksomhet, samtidig som de styrker kroppen. Dette kan være spesielt nyttig for deg med ADHD, rett og slett fordi man øver på å konsentrere seg. Er man ikke konsentrert så mister man balansen.

Treet



- Stå oppreist med god tyngde/støtte i begge bena
- Før over tyngden i venstre ben og sett høyre ben på leggen, kneet eller låret
- Fokuser på et punkt foran deg og før gjerne hendene samlet over hodet
- Bli her og pust 5 rolige pust, kjenn etter følelsene i kroppen
- Før armene ned og strekk ut benet så høyt du kan foran deg mens du teller til 5
- Gjenta på motsatt side

Flygende kriger



- Stå oppreist med god tyngde i begge bena
- Løft opp høyre ben og før overkroppen fremover og benet bakover
- Armene ut til siden eller rett frem
- Se på et punkt og bli her og pust 5 rolige pust, kjenn etter følelsene i kroppen
- Sett benet ned og reis deg opp
- Gjenta på motsatt side