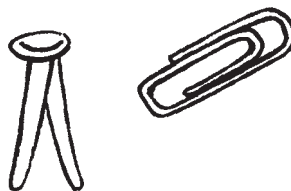


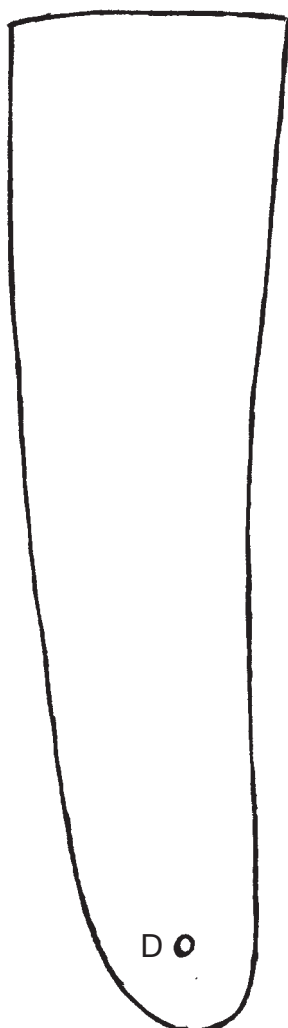
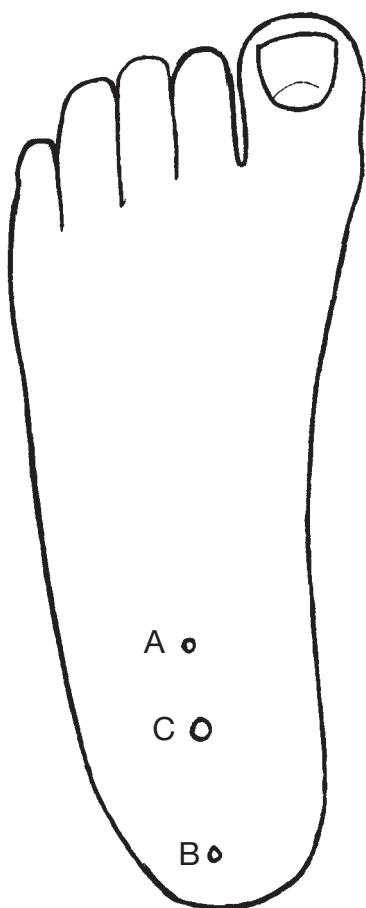
HREYFANLEGIR FÆTUR

Þú þarft:

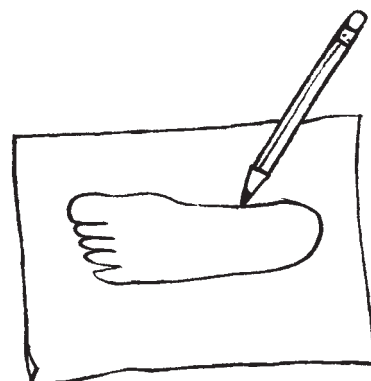
- þunn spjöld (t.d. tvö póstkort)
- skæri
- bandspotta
- eitt splitti eða bréfaklemmu



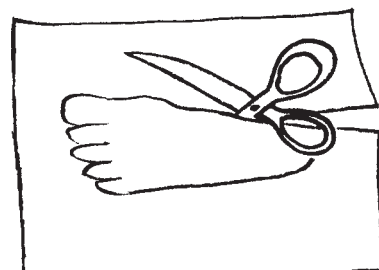
- KLIPPTU ÚT ÞESSI
TVÖ FORM



- TEIKNAÐU EFTIR
ÞEIM Á SPJÖLDIN



- KLIPPTU ÞAU ÚT



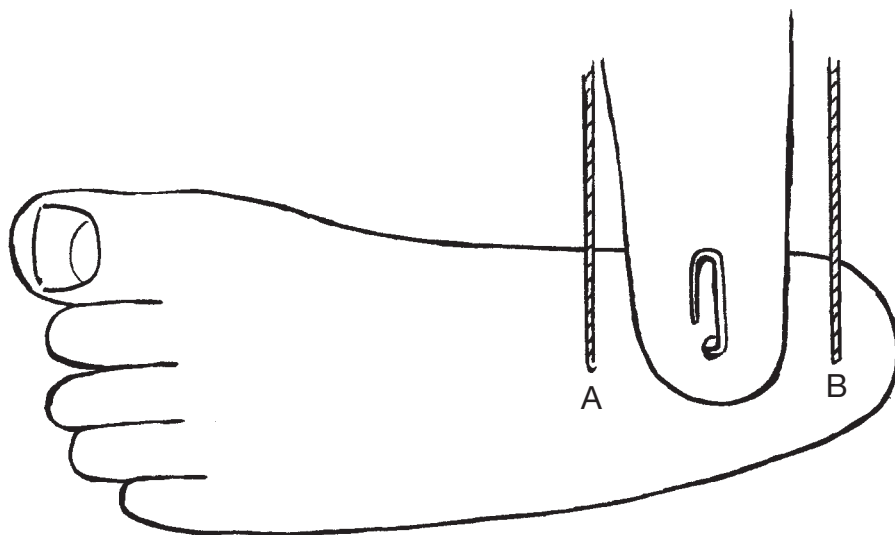
- GERÐU GÖT ÞAR SEM MERKT ER C Á FÆTINUM OG ÞAR SEM MERKT ER D Á LEGGNUM.

- NOTAÐU SPLITTI EÐA BRÉFAKLEMMU TIL AÐ FESTA FÓTINN Á LEGGINN.

- GERÐU LÍTIL GÖT, ÞAR SEM MERKT ER A OG B, Á FÓTINN.

- FÁÐU ÞÉR TVO 30 CM LANGA BANDSPOTTA.

- ÞRÆDDU SPOTTANA Í GEGNUM GÖTIN OG GERÐU HNÚTA AFTAN Á.



- HALTU Á LEGGNUM MEÐ ANNARRI HENDI OG TOGAÐU Í A-SPOTTANN.

Færast tærnar upp

eða niður?

- HALTU Á LEGGNUM MEÐ ANNARRI HENDI OG TOGAÐU Í B-SPOTTANN.

Færast tærnar upp

eða niður?

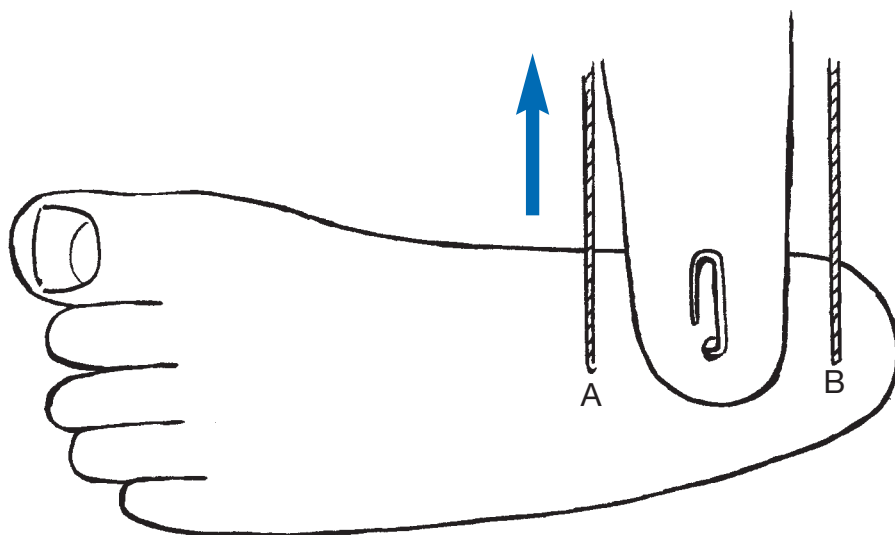
Vöðvarnir gera þér kleift að hreyfa þína eigin fætur.

- FARÐU NÚ ÚR SOKKUM OG SKÓM.
- SESTU Á GÓLFIÐ OG HAFÐU LEGGINA BEINA.



- BEYGÐU FÆTURNA
UPP OG NIÐUR.

- SETTU TÆRNAR UPP.
- FINNDU FYRIR
VÖÐVUNUM UNDIR
ILINNI (SPOTTI A)

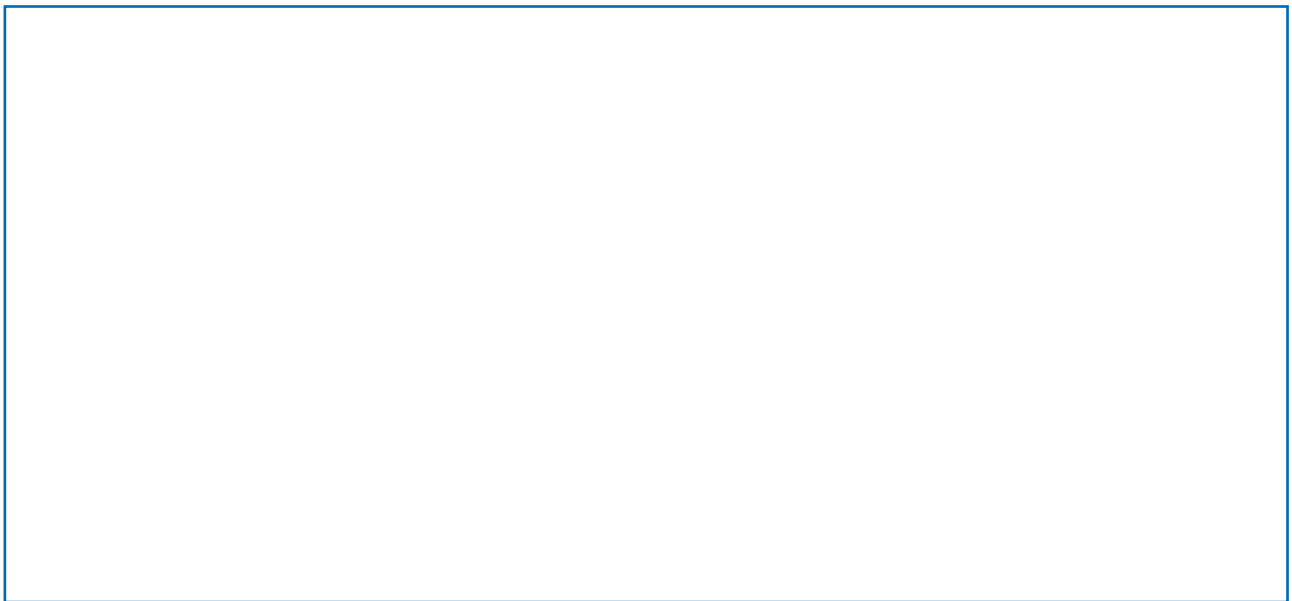


Lýstu hvað gerist þegar þú reynir á vöðvann.

- LÁTTU NÚ TÆRNAR NIÐUR Í ÁTT AÐ GÓLFINU.
- FINNDU NÚ VÖÐVANA SEM ERU UNDIR ÖKKLANUM (SPOTTI B).

Segðu einhverjum heima hvernig vöðvarnir eru þegar þú ýtir fætinum niður.

- HREYFÐU FRAMHANDLEGGINN UPP OG NIÐUR.
- GETURÐU FUNDIÐ HVERNIG VÖÐVARNIR BREYTAST?
- HVAR ERU VÖÐVARNIR?



Segðu einhverjum heima frá hugmyndum þínum.

Litaðu fótinn sem þú klipptir út og taktu hann með þér í skólann.
