

Gymlekse

Gymtimene i høst har vært ganske bra. Vi har hatt fokus på styrke og utholdenhet. I styrkedelen har vi prioritert magestyrke og armstyre. Vi har hatt mye push-ups og sit-ups. Men noen ganger har det vært mye av det samme, som turn og styrke. Vi har vært mye innen styrke og turn. Jeg synes jeg har hatt veldig bra egeninnsats i gymtimene.

I styrke timene har jeg blitt bedre på stortsett push-ups og sit-ups. Jeg har blitt litt mer utholden og jeg har blitt litt raskere til og springe.

Jeg synes at "hjørnefotball" er artig så jeg har lyst til og spille det litt mer. I hjørnefotball blir du bedre til og spille fotball og du blir sterkere i føttene. Det som er artig er at man kan spille mot forskjellige lag. Og at man scorer mål når man skyter ballen mot veggen eller benken.

Jeg synes også at vi kan ha mer av "basketball", fordi vi blir flinkere og sterkere i hånda og føttene. Det som er artig er at man spretter en ball hele tiden nesten, og at man kaster den i en basketball kurv.

"Kanonball" synes jeg at er morsomt. Fordi hvis man ikke jobber hardt blir man truffet. Du blir mer utholden og det er

artig i tillegg. Blir man truffet går man ut og da blir det ikke mye ut av det.

Hva vi har vært mye fokusert på: Intervall – fotball – styrke – turn – spurting.