



Den sultne krokodillen!

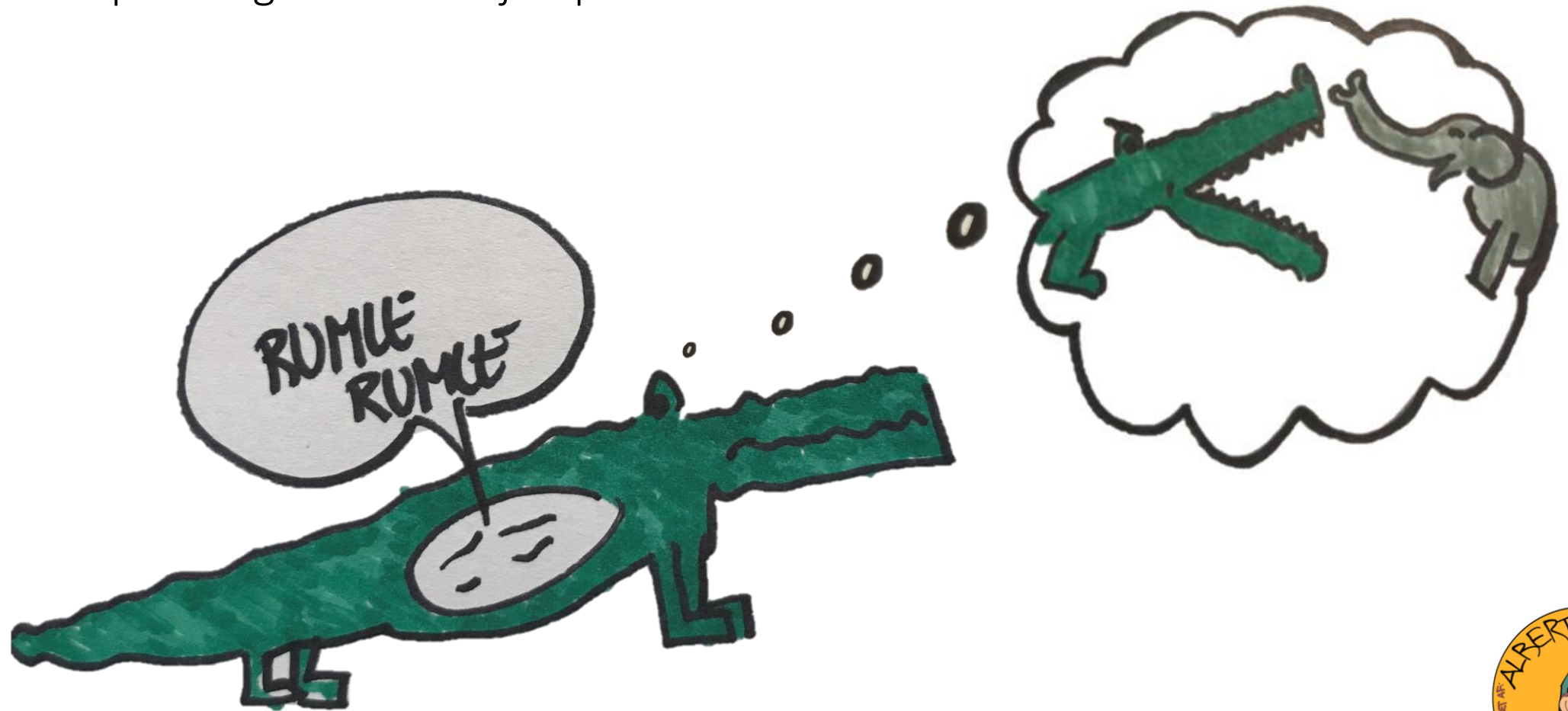
I historien, skal du være med op å bevege deg som en krokodille og prøve å fly som en elefant.



Jeg og min venn Kroko danset og danset
hele dagen.



Vi havde det så gøy at vi glemte å spise.
Men plutselig ble Kroko kjempesulten!



SÅ sulten at den kunne spise en hel elefant!



Kroko gikk og gikk... og plutselig så den rompa til en elefant!



Krokos mage ropte NAM!!

Og Kroko åpnet munnen så høøøyt den kunne!



La oss se hvor STORT krokodille gap du har.
Gjør det samme som Kroko for å lese videre i historien.



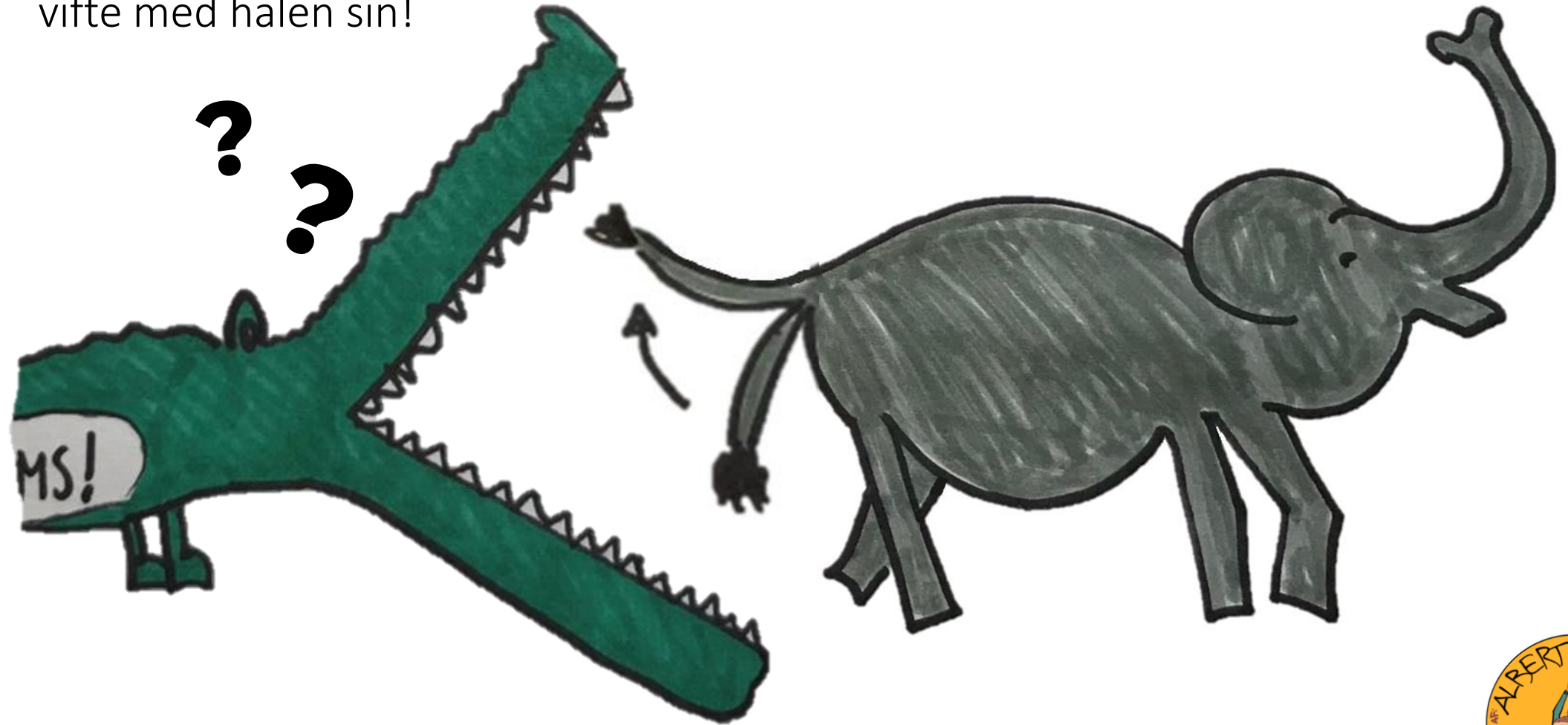
Hofteabduksjon

Hø:

Ve:



Men akkurat da Kroko åpnet munnen begynte elefanten å vifte med halen sin!

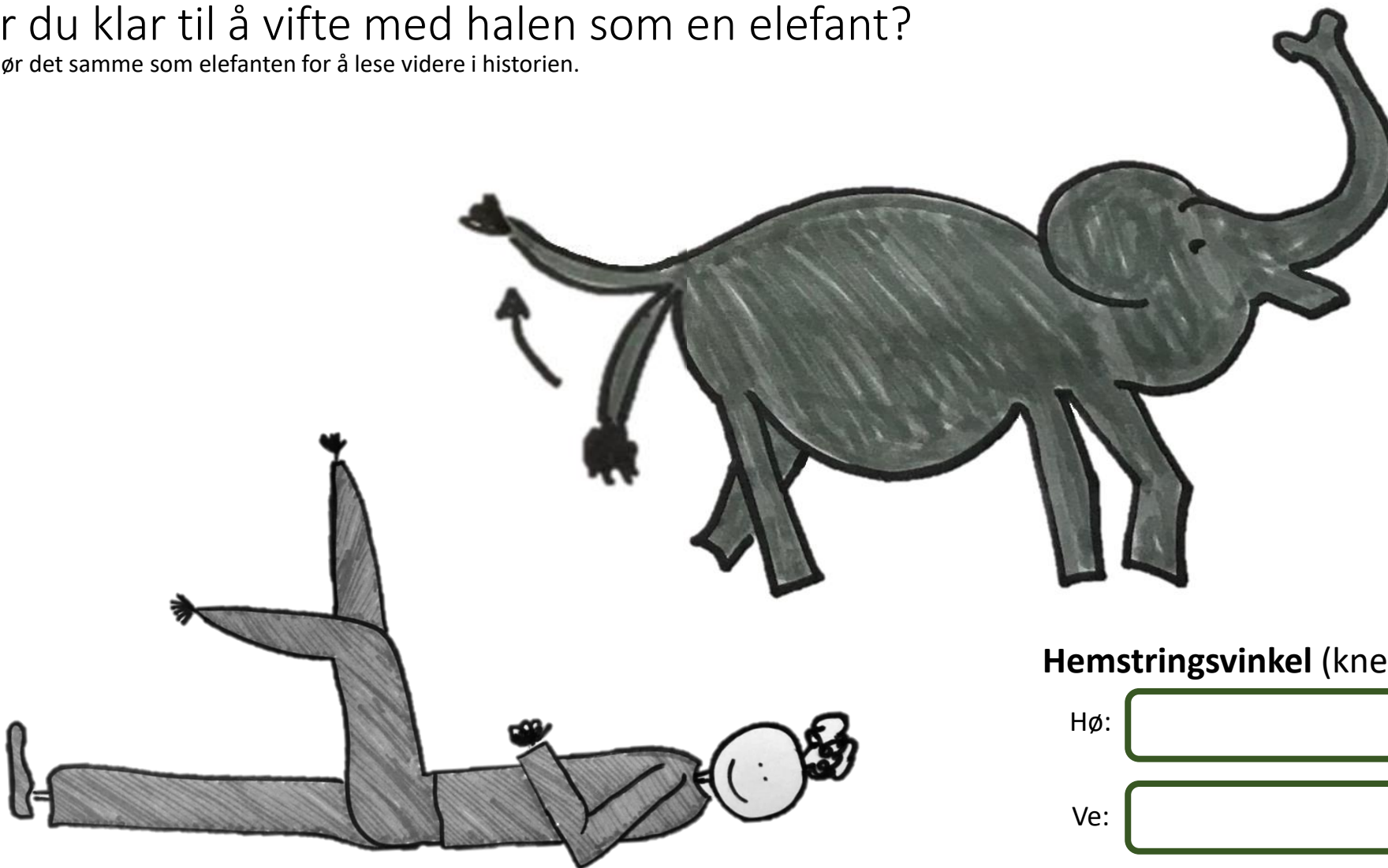


Kroko tenkte: ååh jeg lurer på hva som skjer nå.



Er du klar til å vifte med halen som en elefant?

Gjør det samme som elefanten for å lese videre i historien.



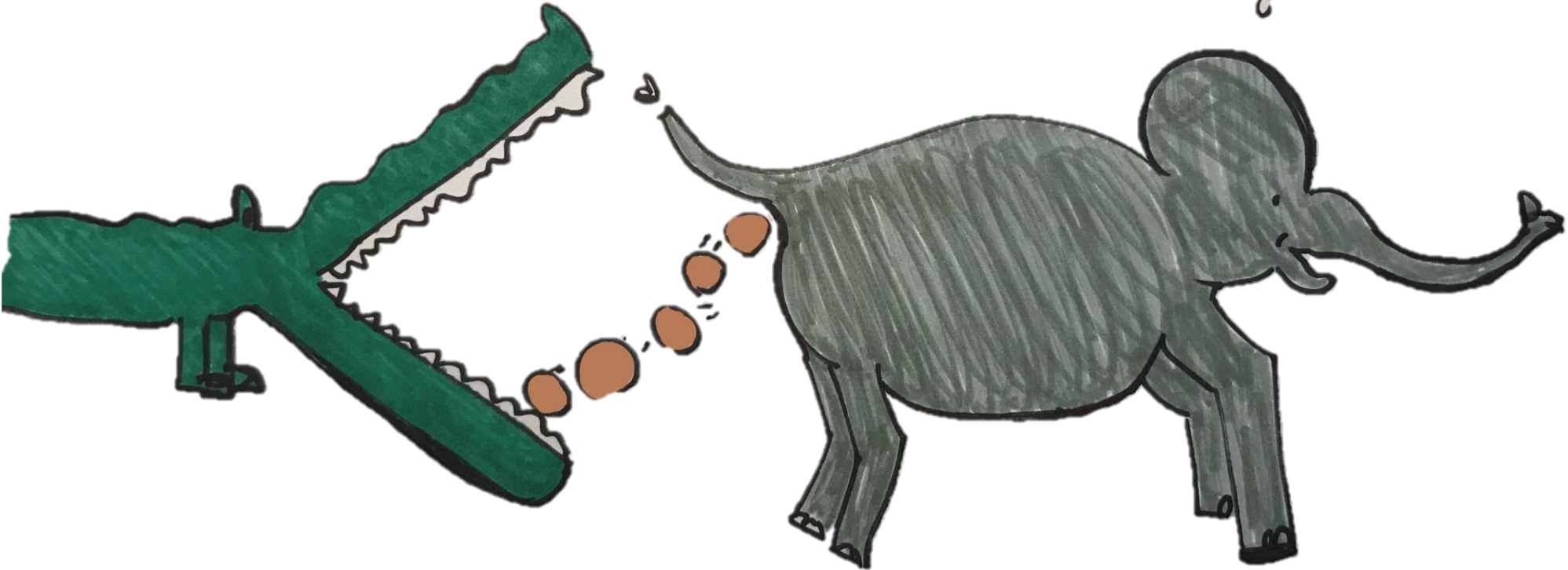
Hemstringsvinkel (kne)

Hø:

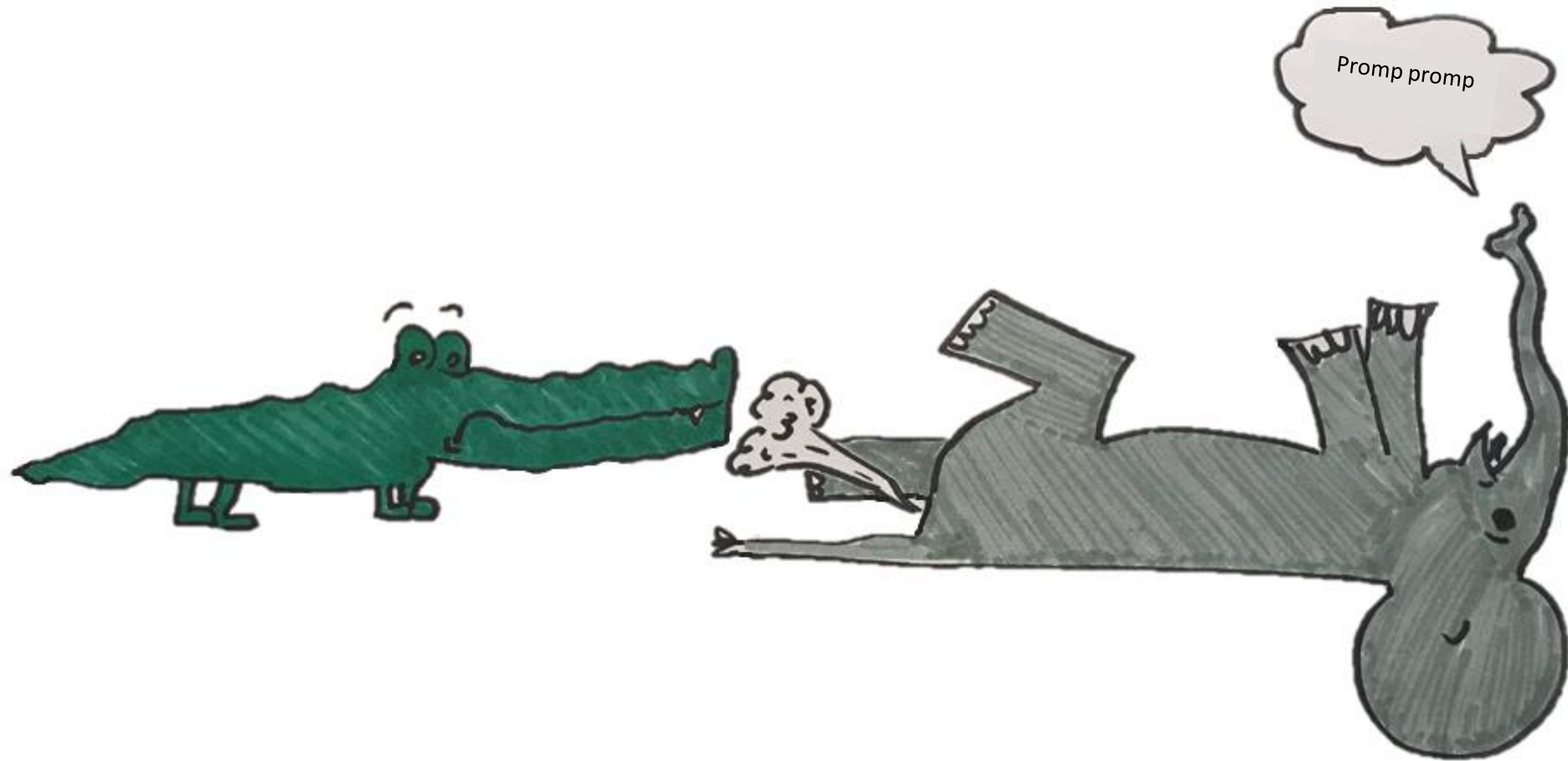
Ve:



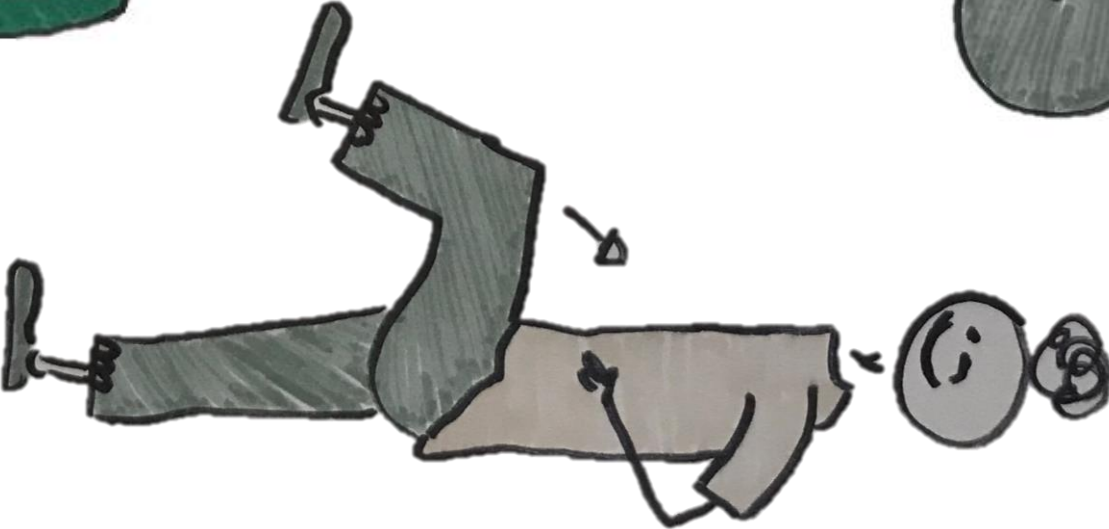
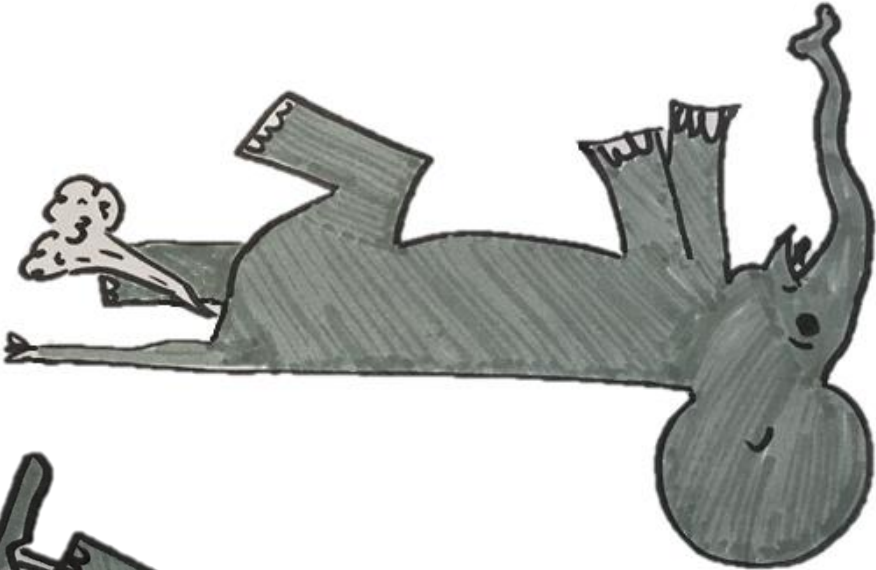
Vifte vifte vifte, og plitselig kom fem runde
elefantbæsjer flyvende ut av rompa til elefanten!



Elefanten trillet over på veggen av latter haha.
Etterpå promptet han en kjempeprompt til dessert!



La oss se hvor stor din prompefaktor er!



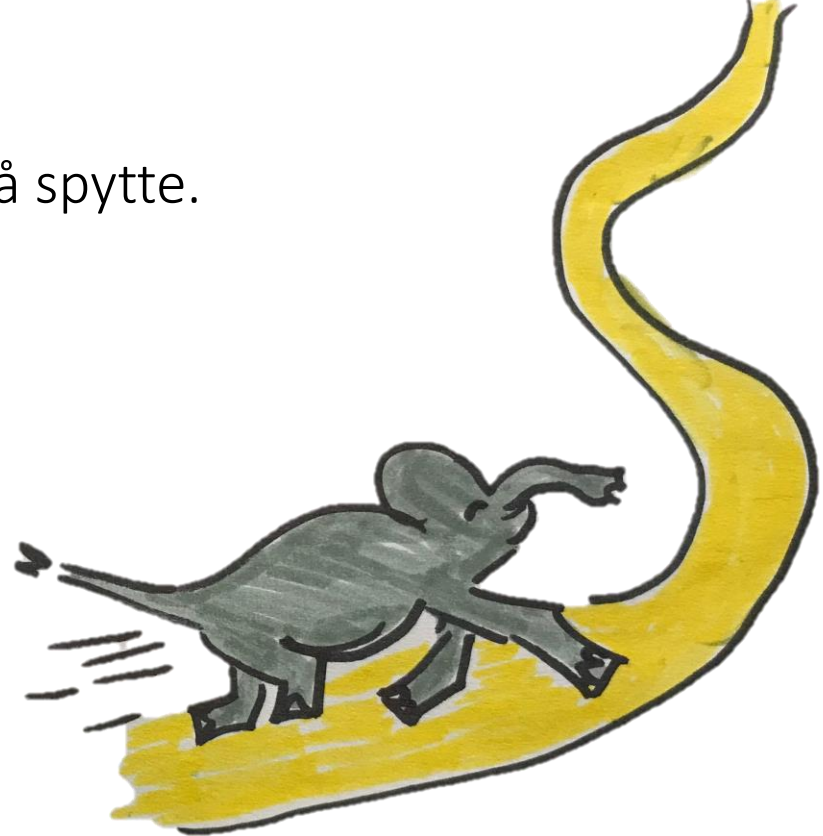
Hoftefleksjon

Hø:

Ve:



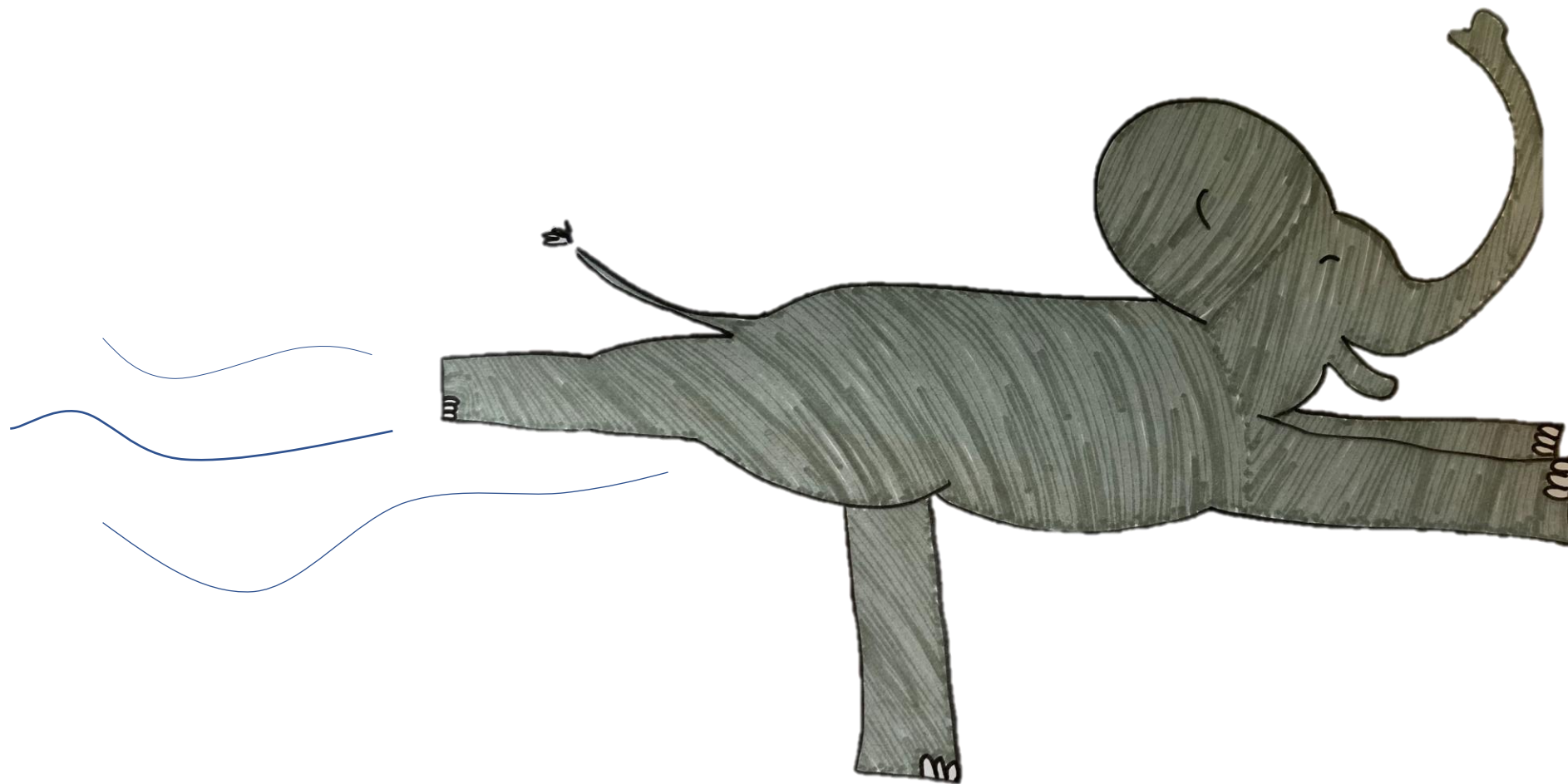
Kroko syntes det var kjempeekkelt og begynte å spytte.



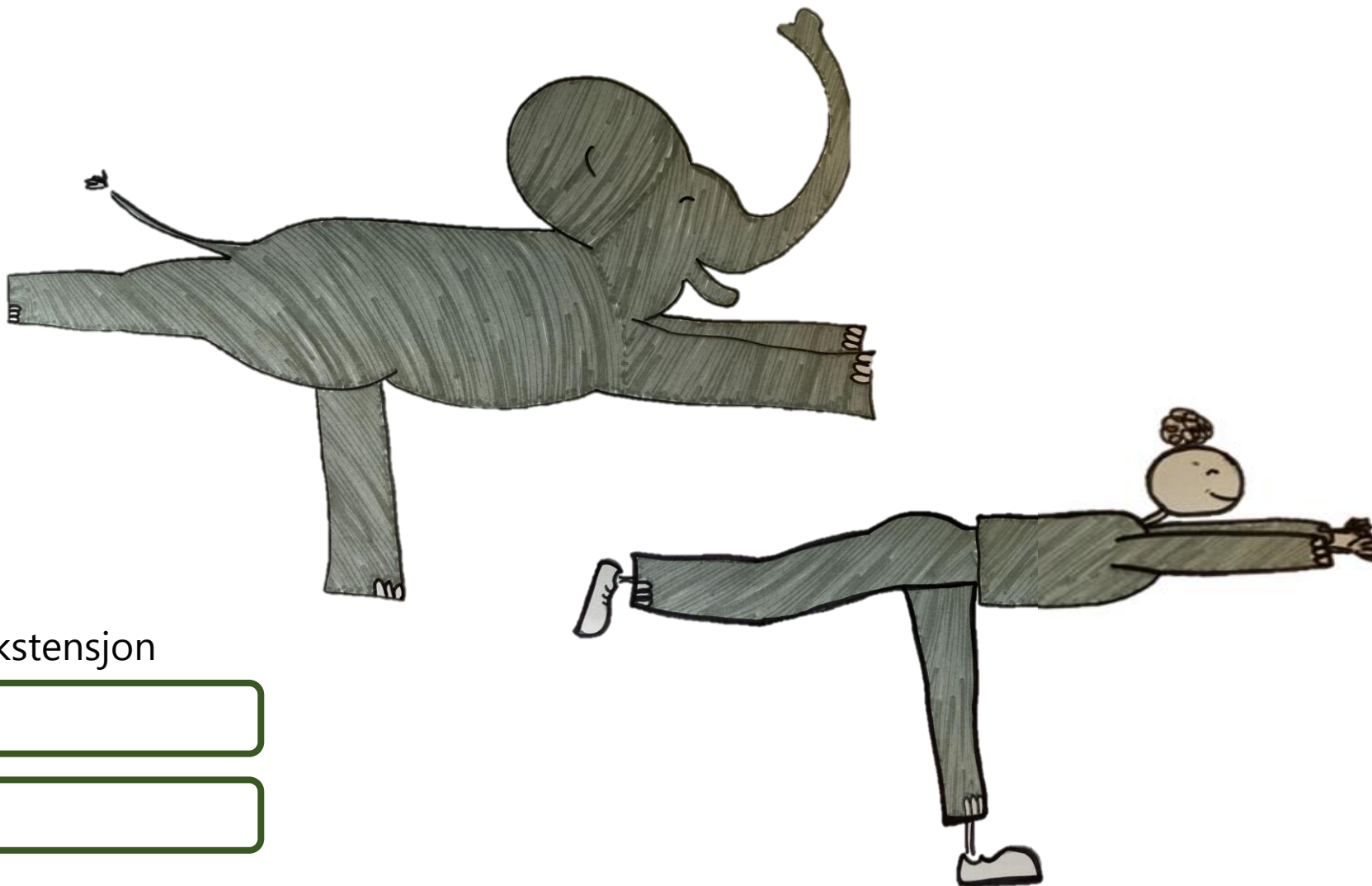
Og imens skyntet elefanten seg vekk.



Elefanten var så glad at den nesten kom flyvende hjem.



Er du klar til å strekke deg som en elefant?



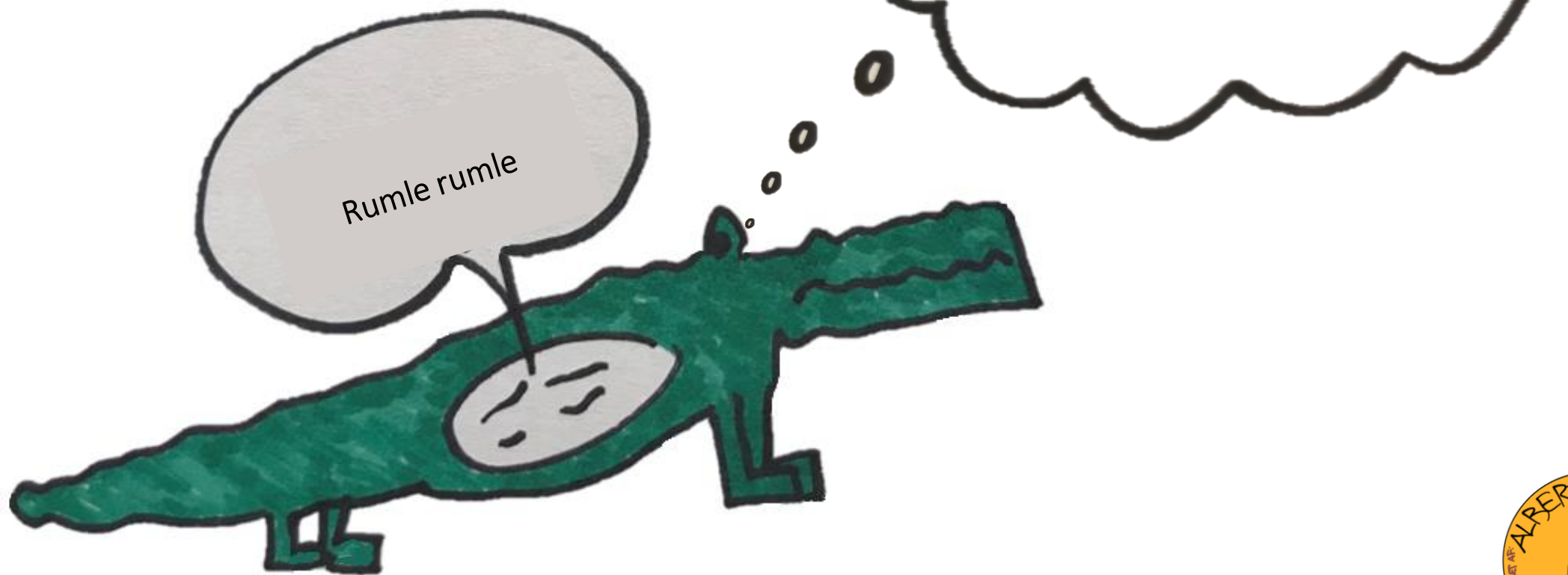
Hofteekstensjon

Hø:

Ve:



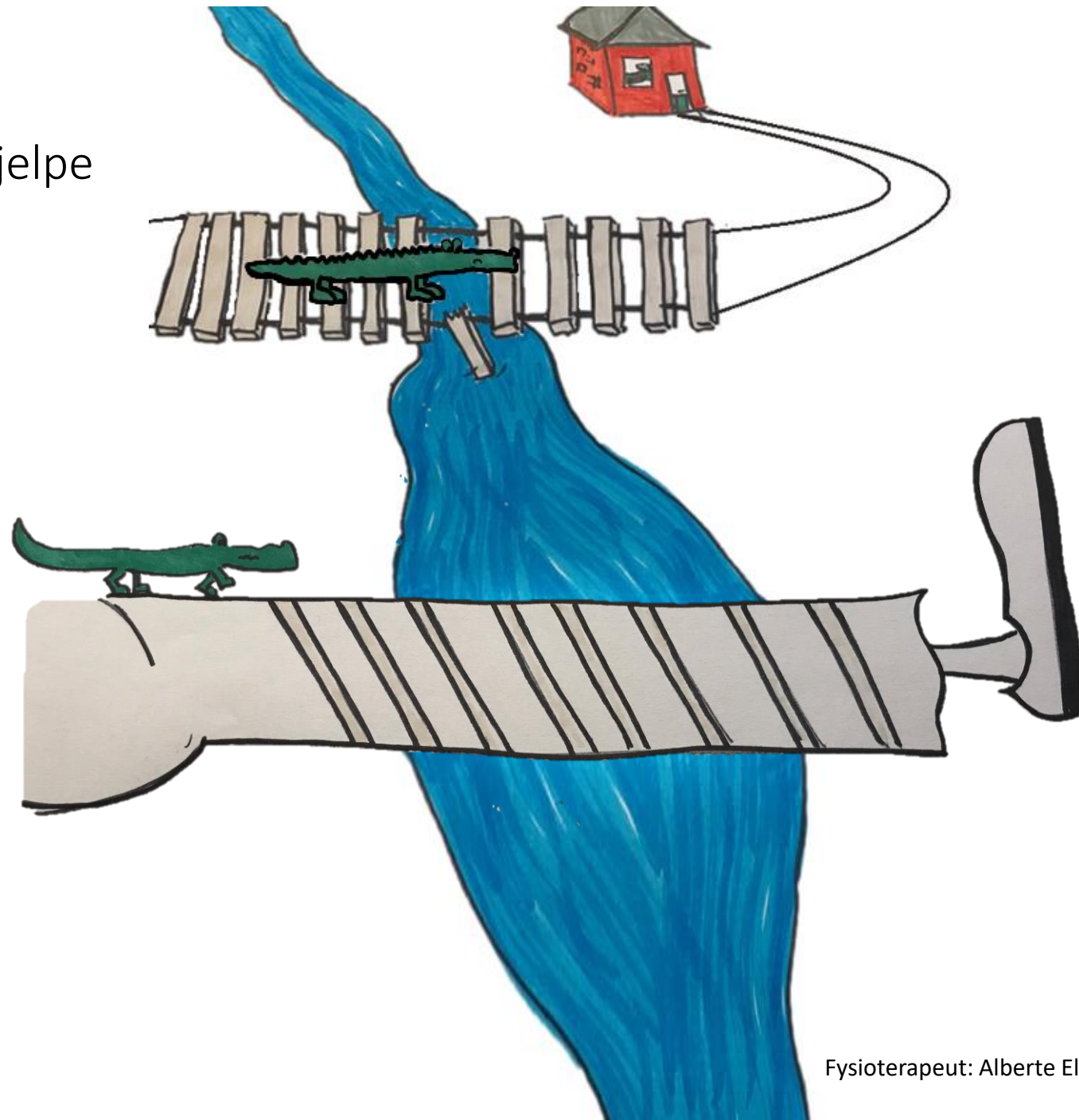
Så Kroko bestemte seg for å gå hjem til sine mødre og få noe mat!



Kroko skulle over en lang og farlig bro som gynet hver gang han tok et skritt!



Gjør deg klar til å hjelpe
Kroko over broen.



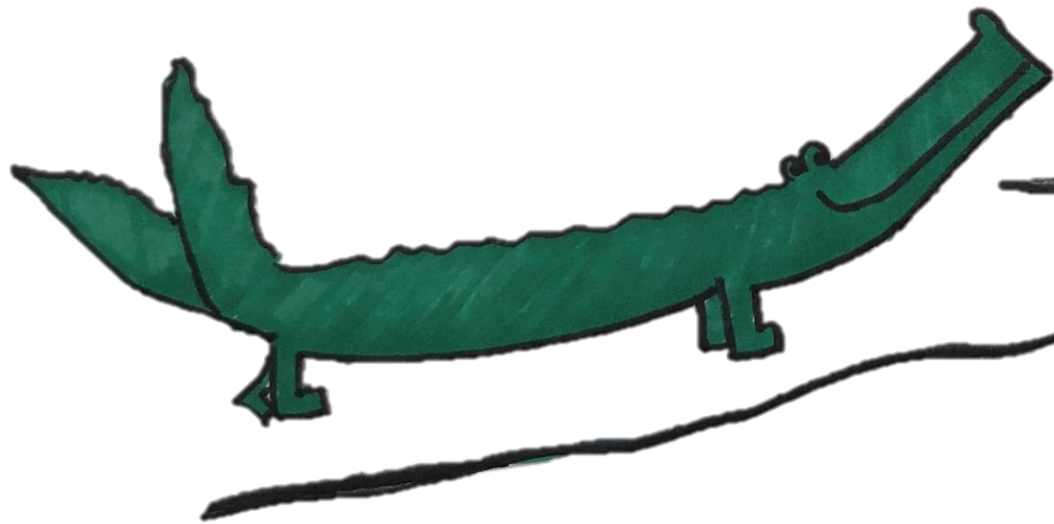
Kneekstensjon

Hø:

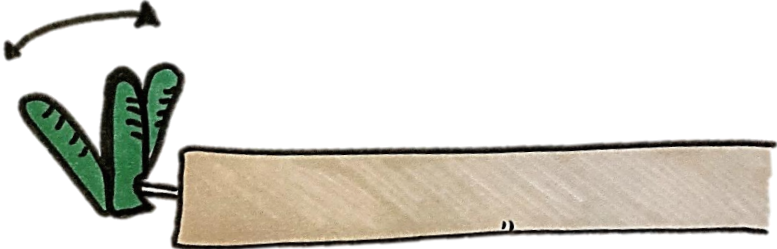
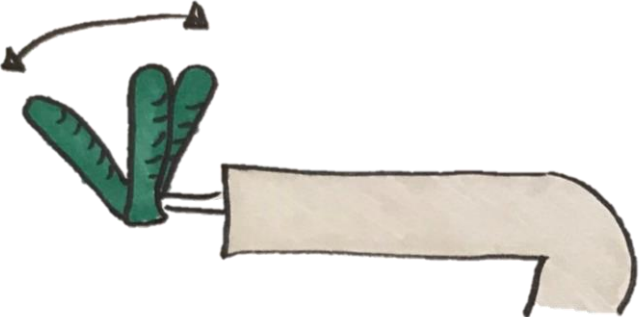
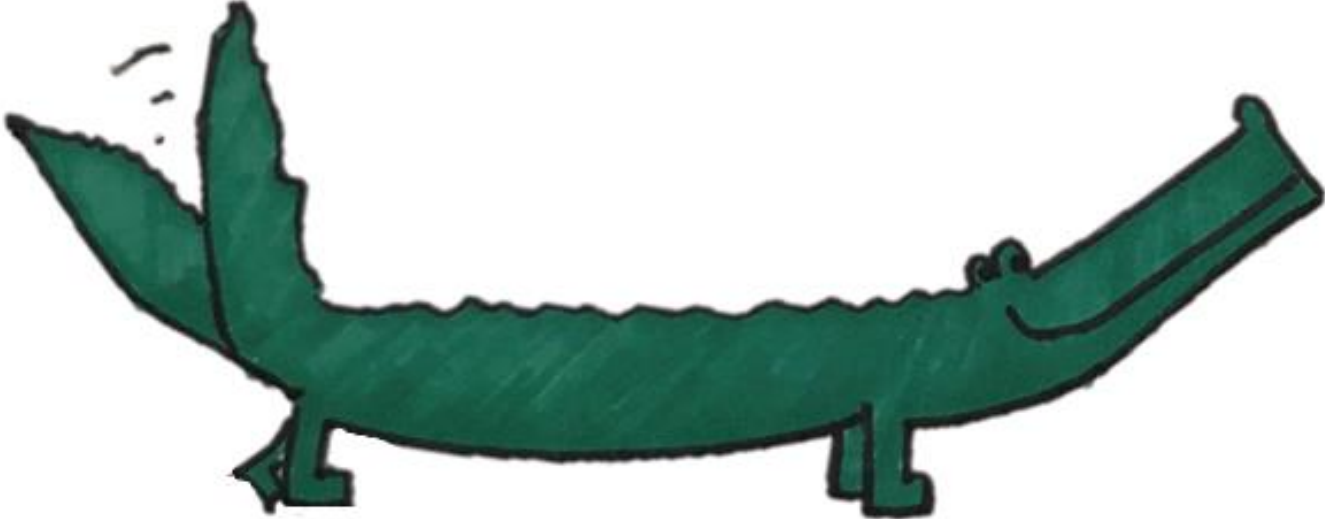
Ve:



Etter den lange turen ble Kroko så glad for å endelig være hjemme!
At han begynte å logre med halen sin.



Er du klar til å logre som en krokodille:



Donal fleksjon

Kne flektert

Hø:

Ve:

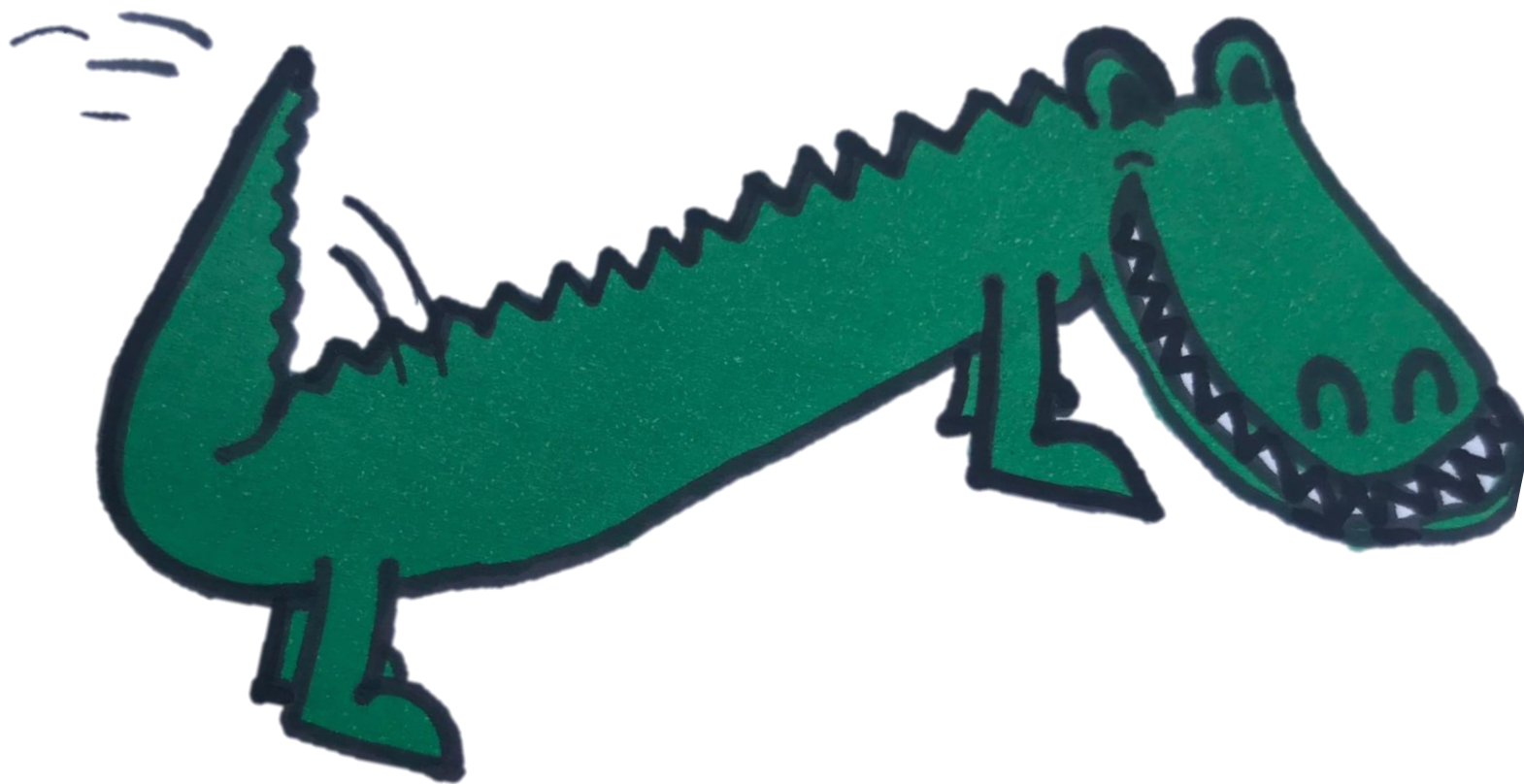
Kne ekstendert

Hø:

Ve:



Kroko sier takk for hjelpen og vinker farvel på ekte krokodillemåte!



Ahh, la oss vinke farvel på ekte krokodillevis!



Hofte innover- og utoverrotasjon

Hø:

Ind:

Ud:

Ve:

Ind:

Ud:

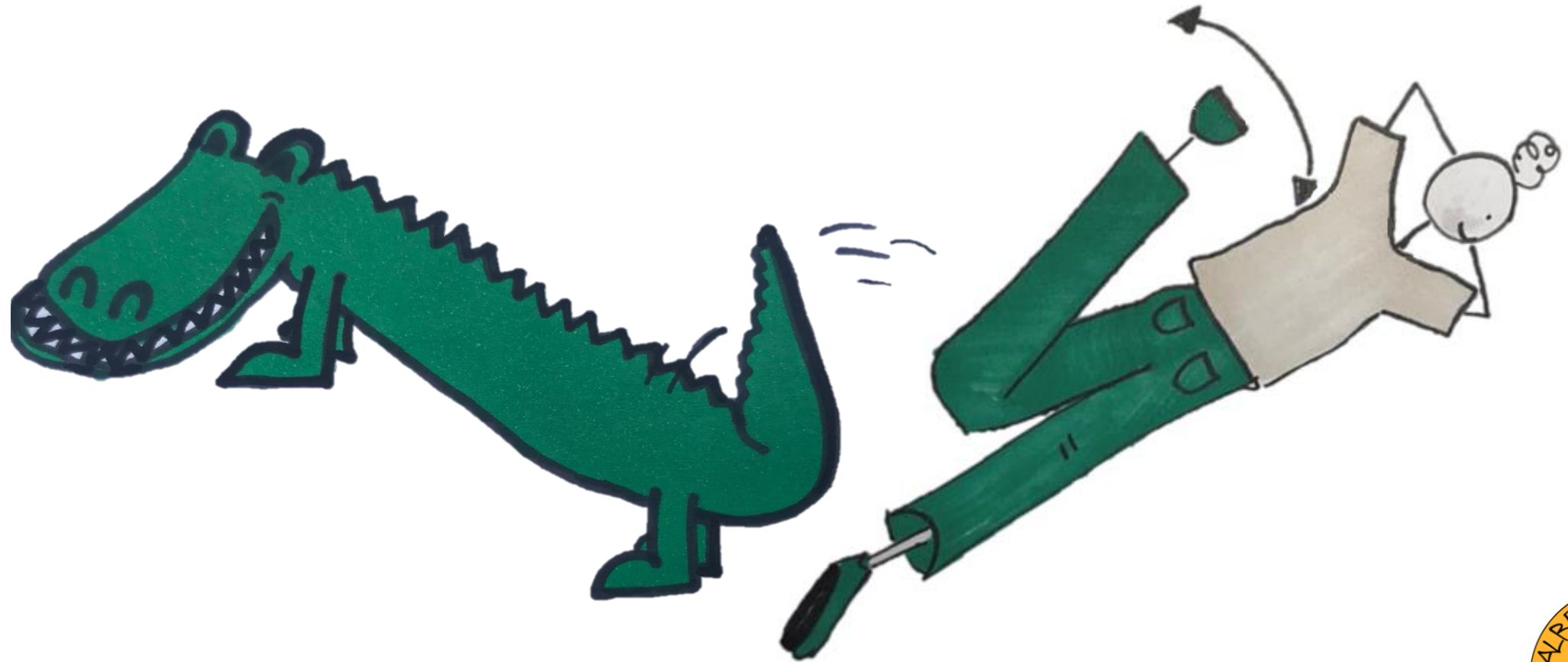
Elys test

Hø:

Ve:



Hei heei



Ha en dejlig dag!

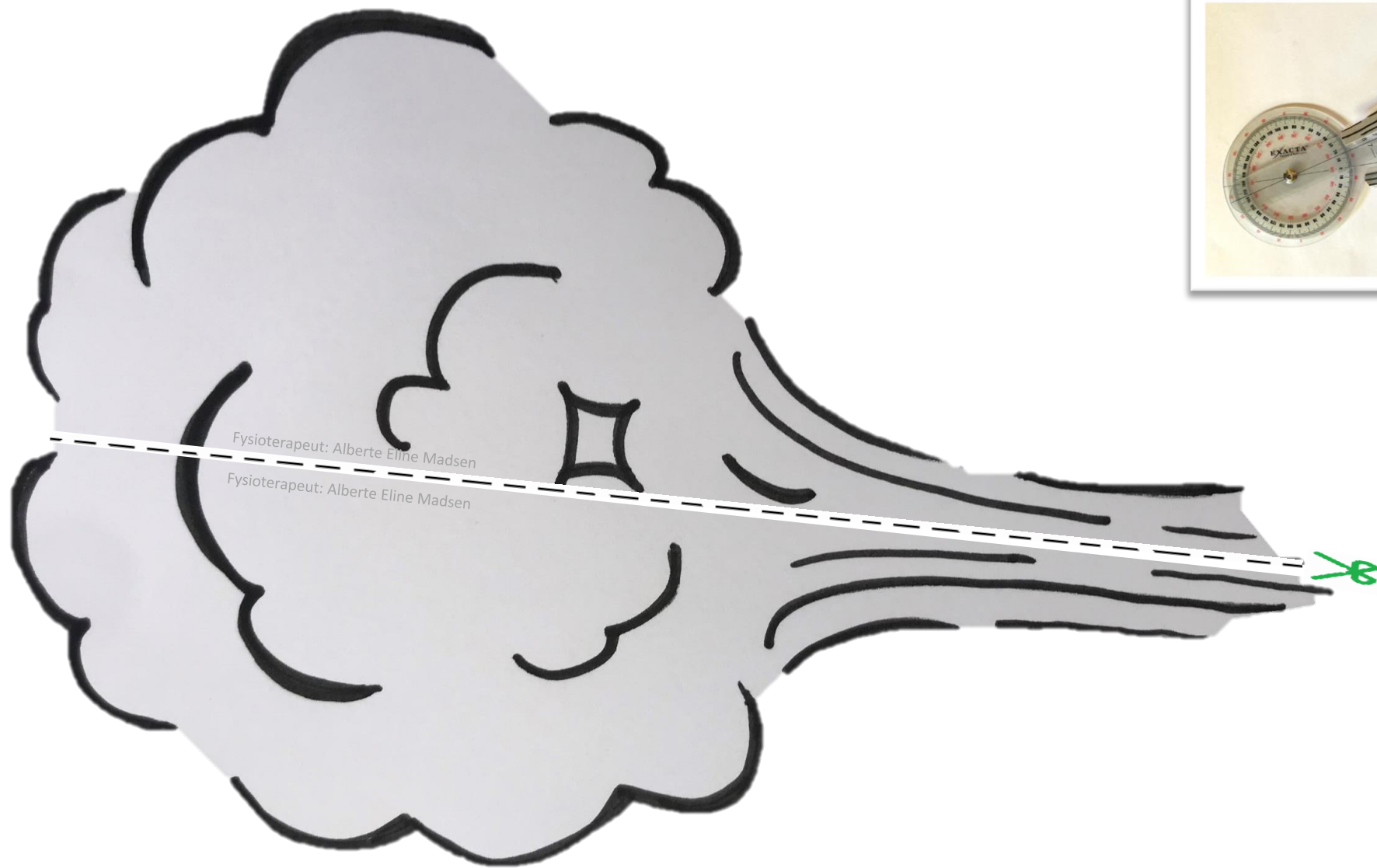




Klipp ut, Laminer og monter på gnoiometeret med borrelås, en på baksiden av gnoiometeret og en på forsiden.

Du skal være oppmerksom på ikke å dekke de to sorte rette linjene på gnoiometeret. Ellers blir målingen for upresis

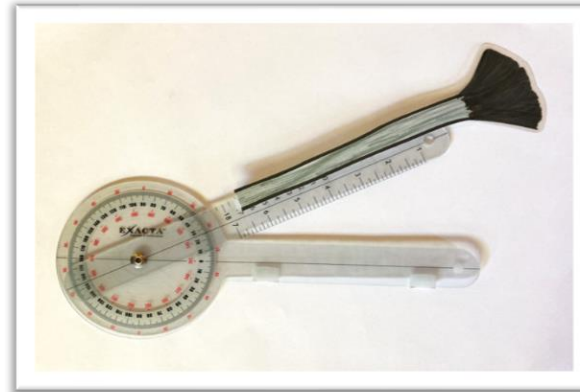
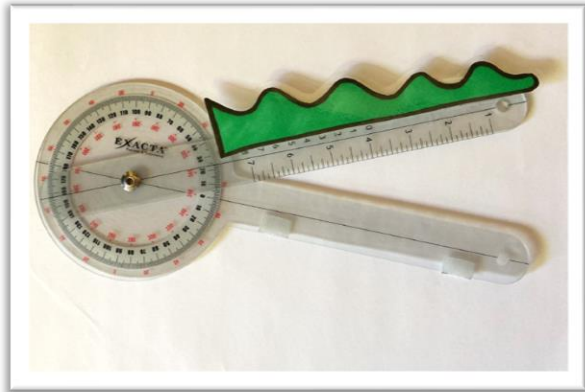




Klipp ut, Laminer og monter på gnoiometeret med borrelås, en på baksiden av gnoiometeret og en på forsiden.

Du skal være oppmerksom på ikke å dekke de to sorte rette linjene på gnoiometeret. Ellers blir målingen for upresis

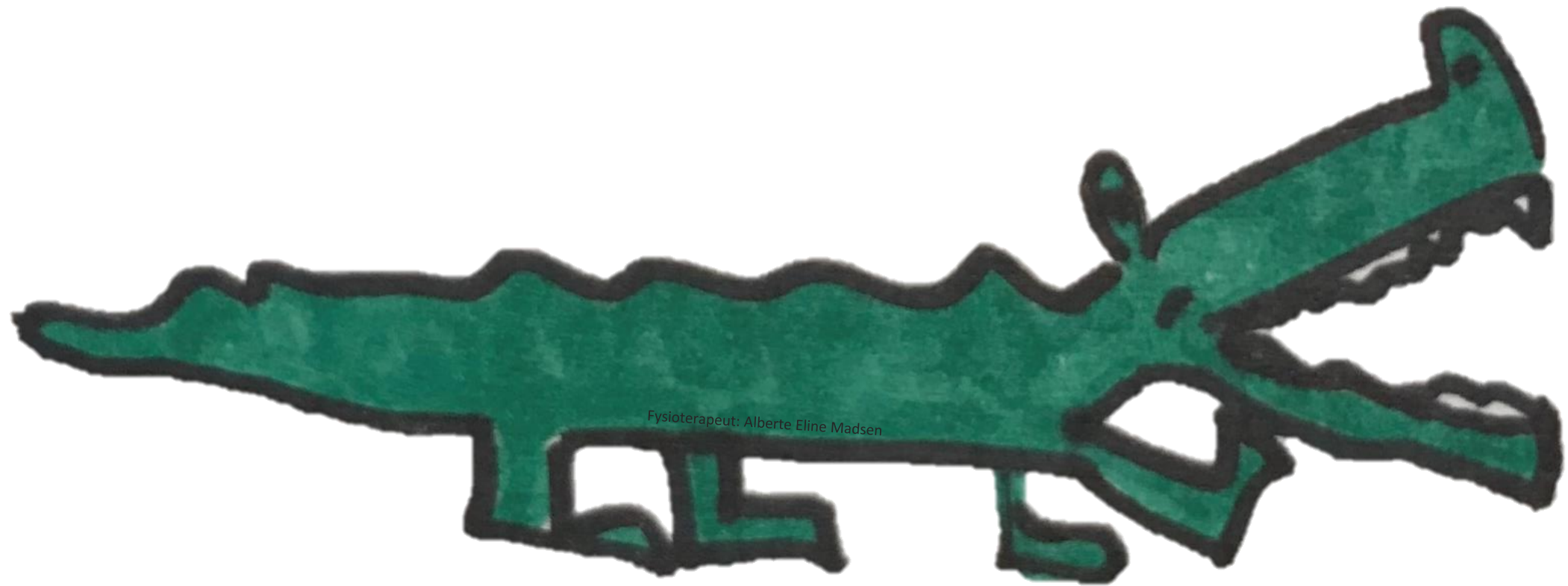




Klipp ut, laminér og monter på goniometeret med borrelås på forsiden.

Du skal være oppmerksom på ikke å dekke de to sorte rette linjene på goniometeret. Ellers blir målingen for upresis





Evt: print og klipp for bla. å understøtte når krokodillen skal over broen.

