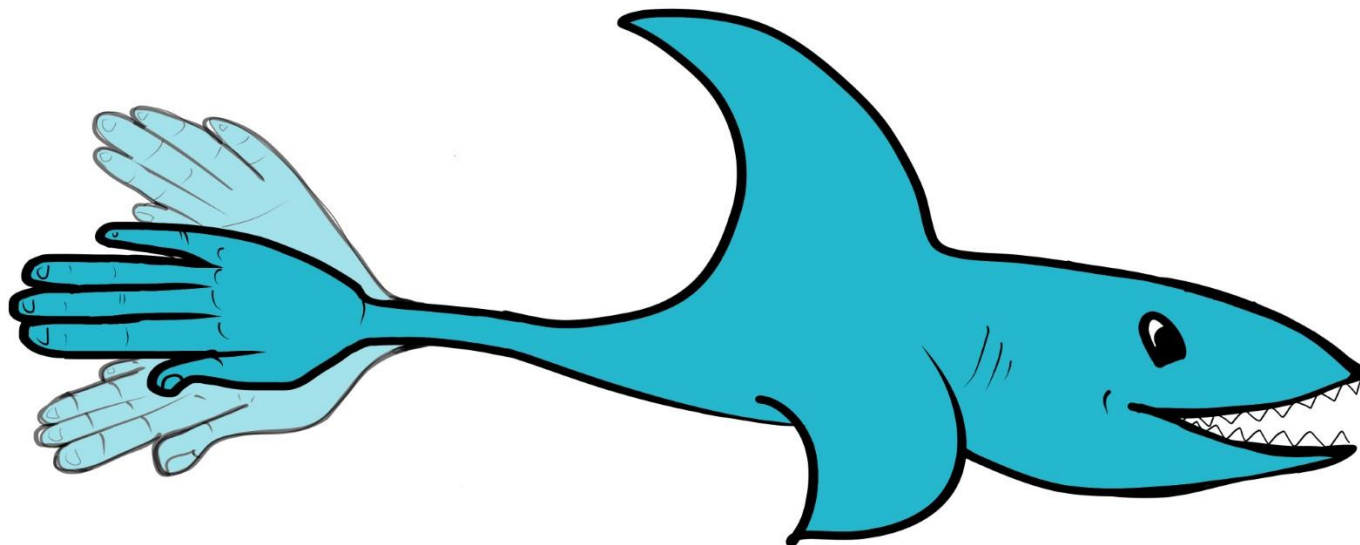
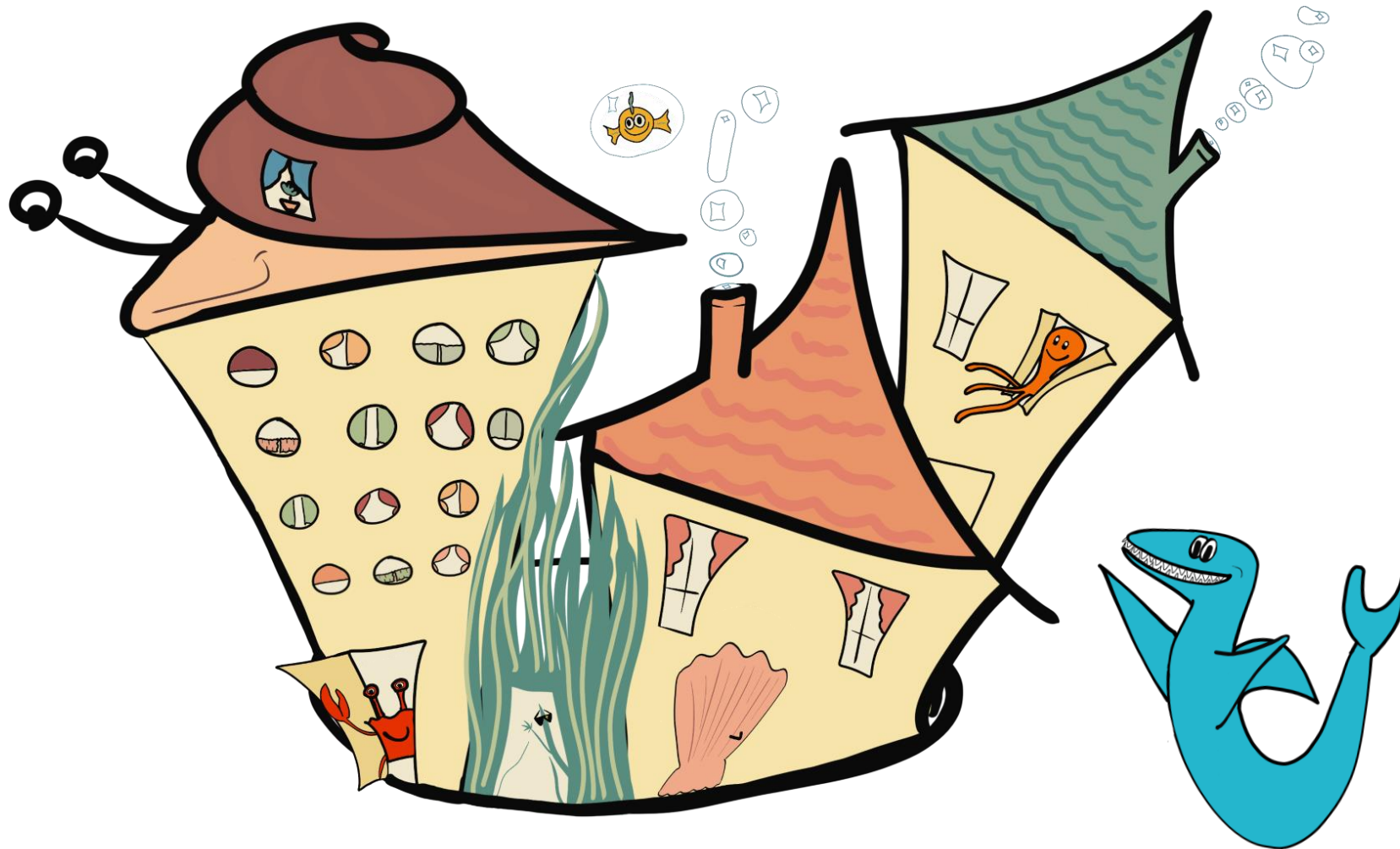


En HAJ til havræs!

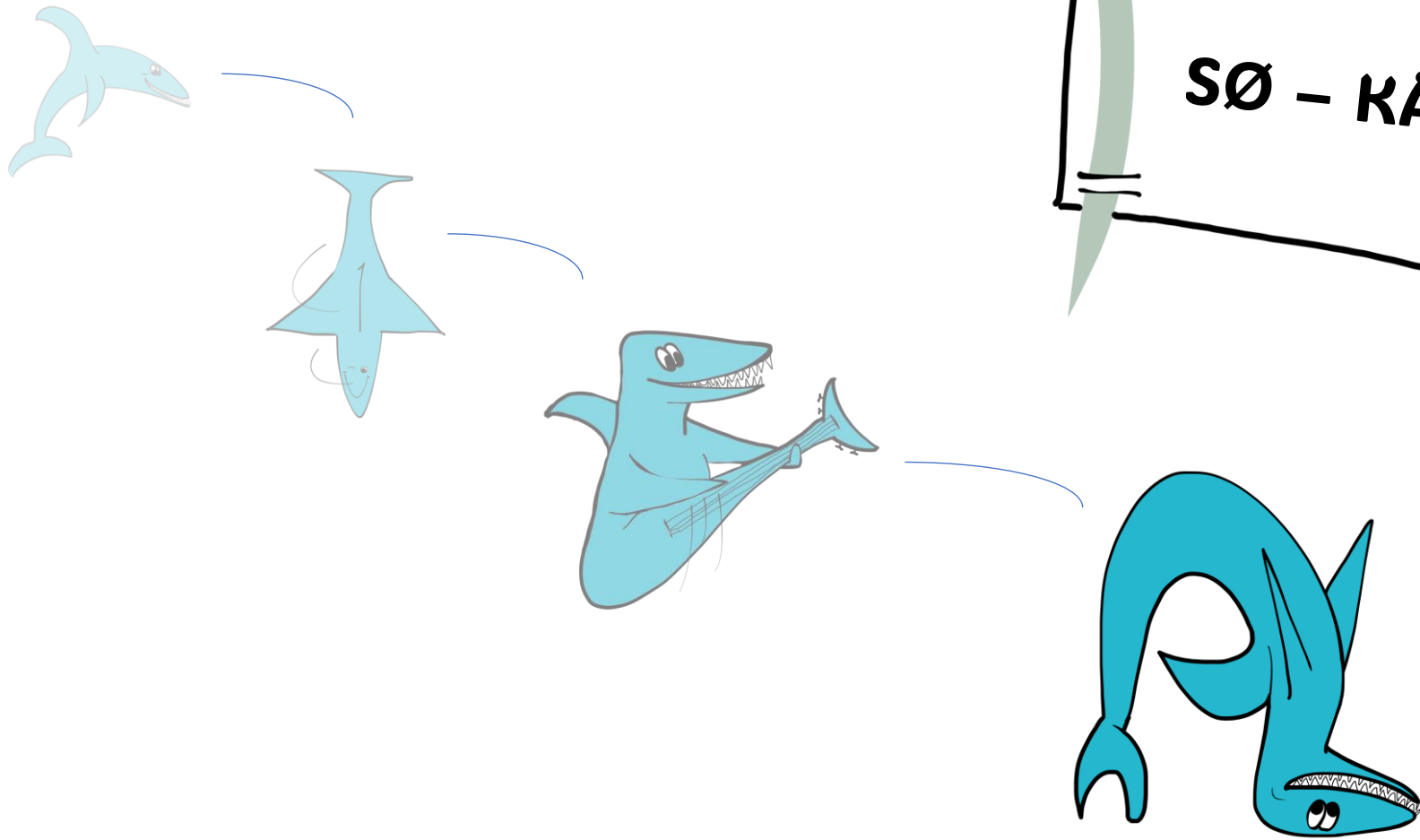
Gør dig klar til at svømme hurtigt, hoppe højt og give HAJ-fives!





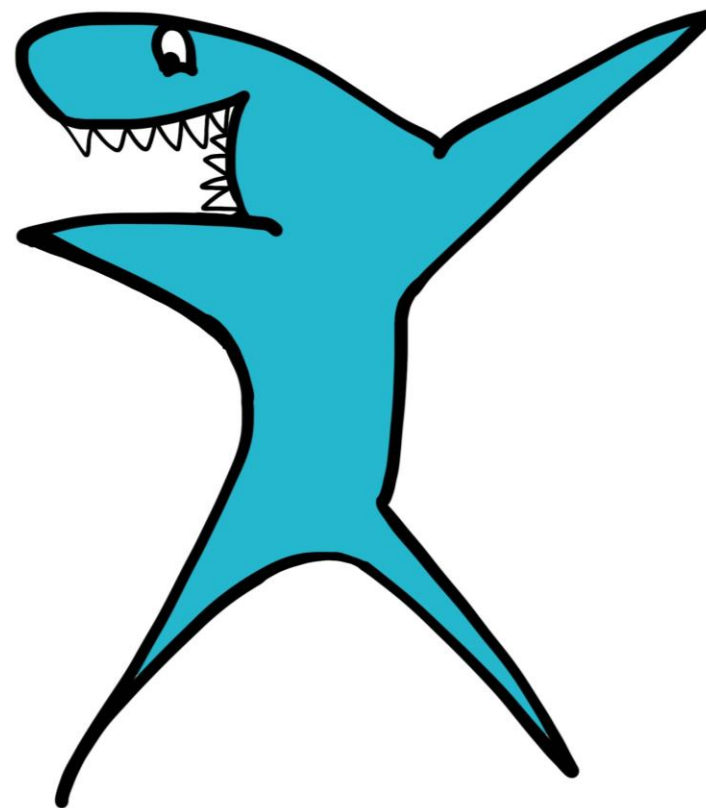
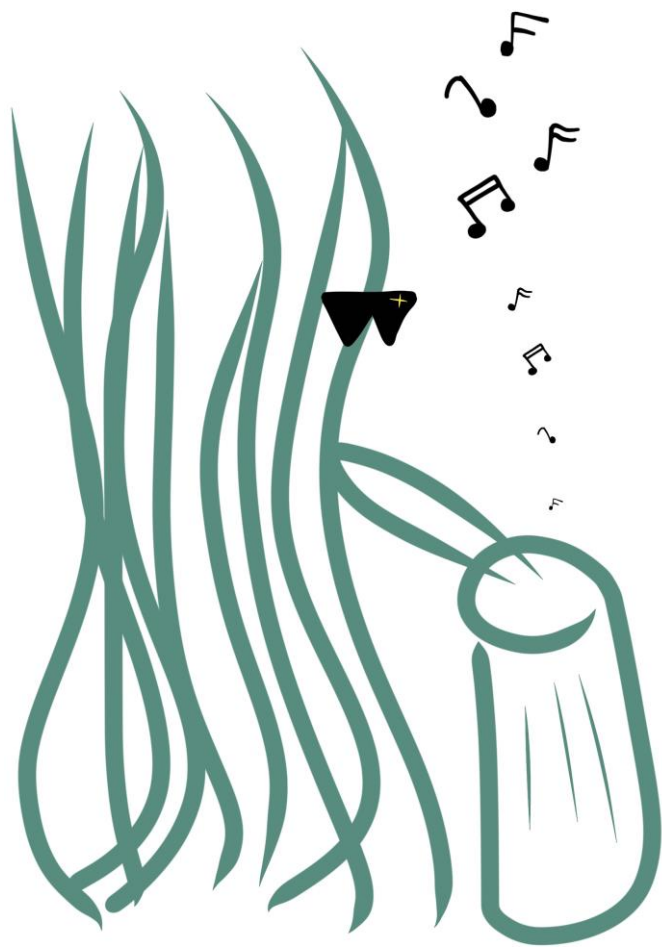
Sig hey til Krabbe, Sprutte og Haj. Tre gode venner som alle er glade og spændte fordi i morgen skal de nemlig dyste til det store Havræs!





Haj var SÅ glad og spændt på at skulle deltage i ræset, at den dansede hele vejen hen til restaurant sø-kål.



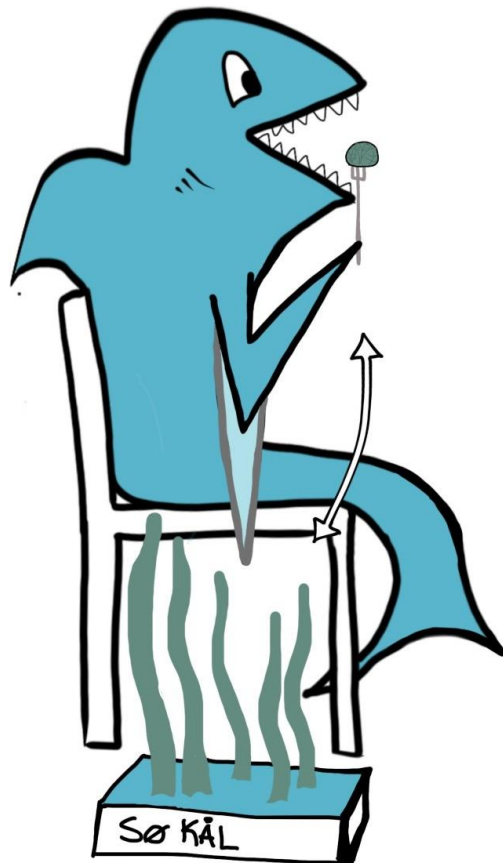


Hajs dansetrin svingede så meget, at sø-kålet begyndte at spille funkier og fede rytmer.

Haj dansede og dansede indtil at den var så sulten at den kunne spise alt sø-kål i verden!



SØ-KÅL!
Spis her hvis du vil gøre kål på
guldmedaljen!

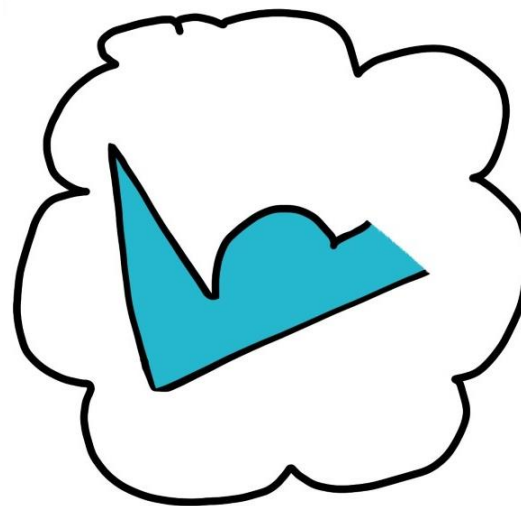
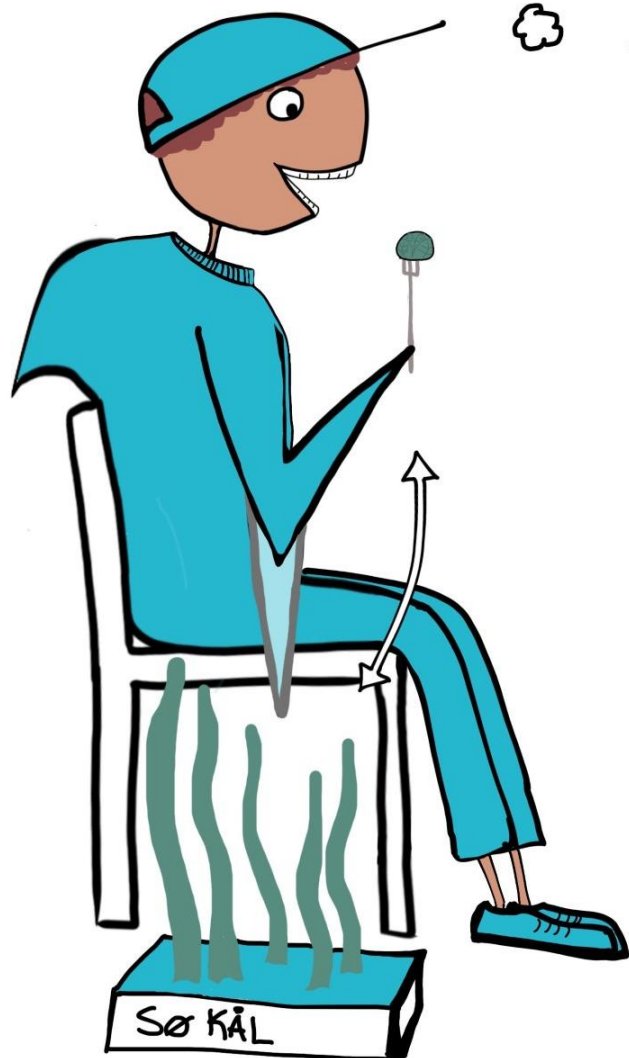


Haj spiste og spiste så han kunne
blive stor og stærk til i morgen!



Lad os se hvor store stærke haj-arme du har!

Gør som haj for at læse videre i historien.

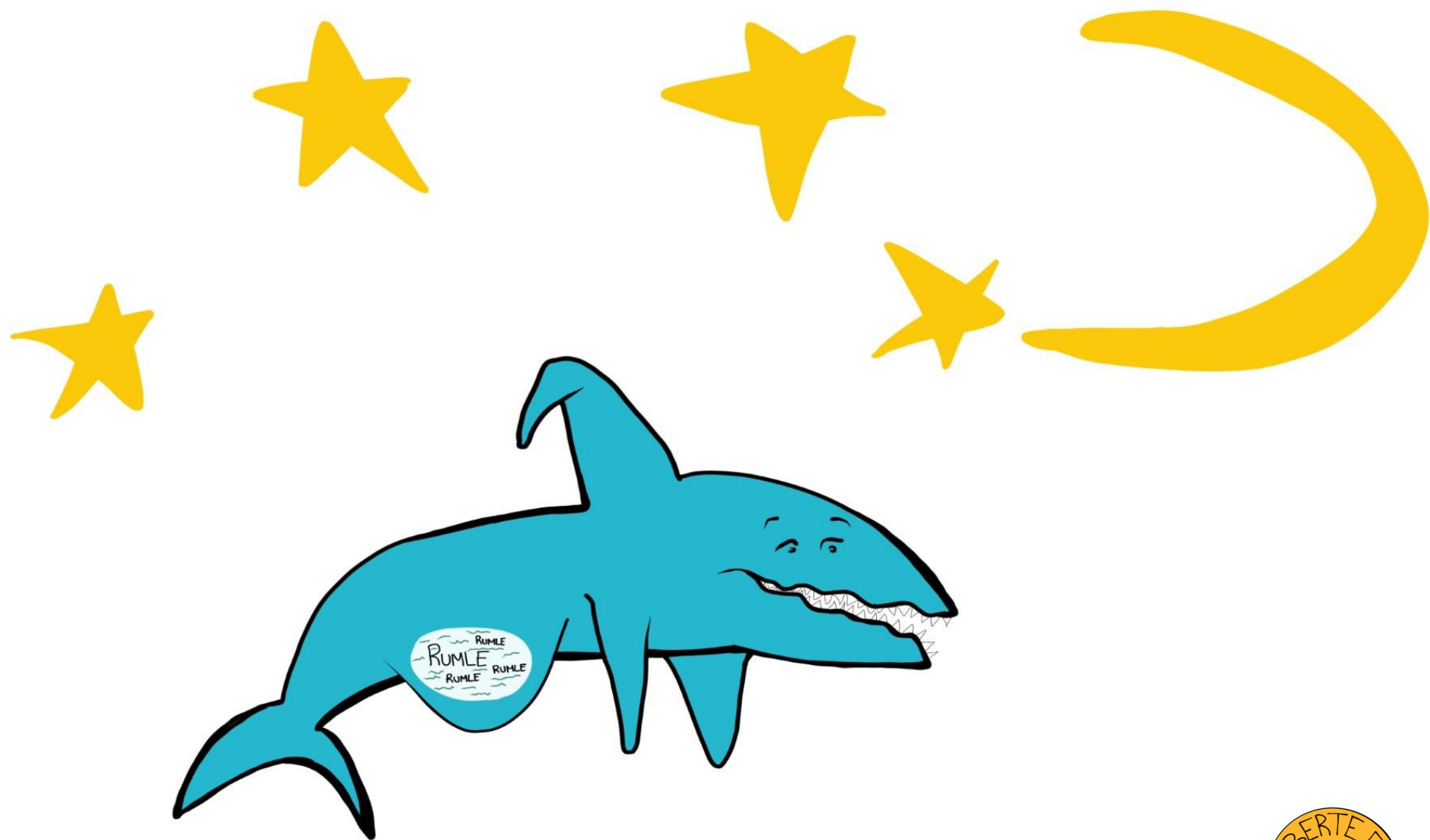


Albue ekstension

Hø:

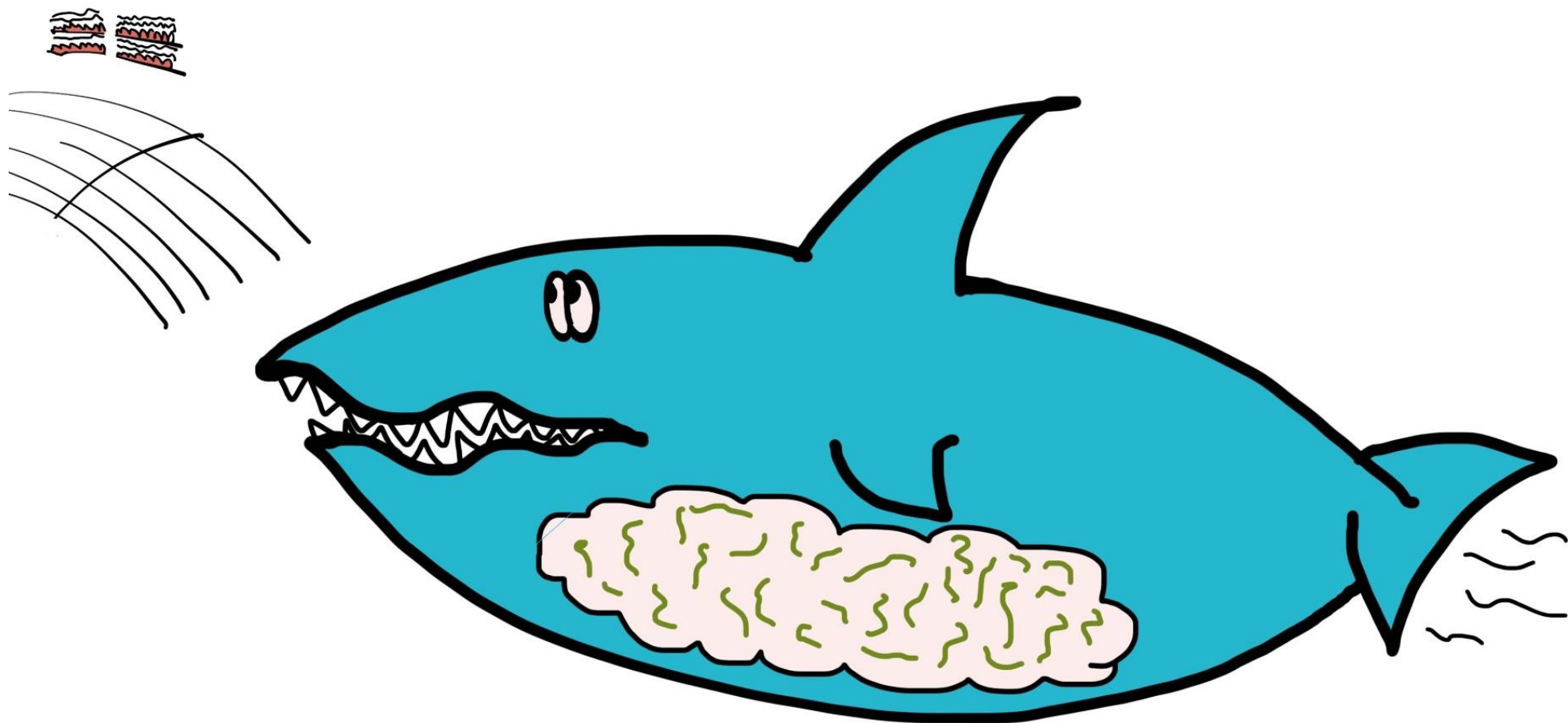
Ve:





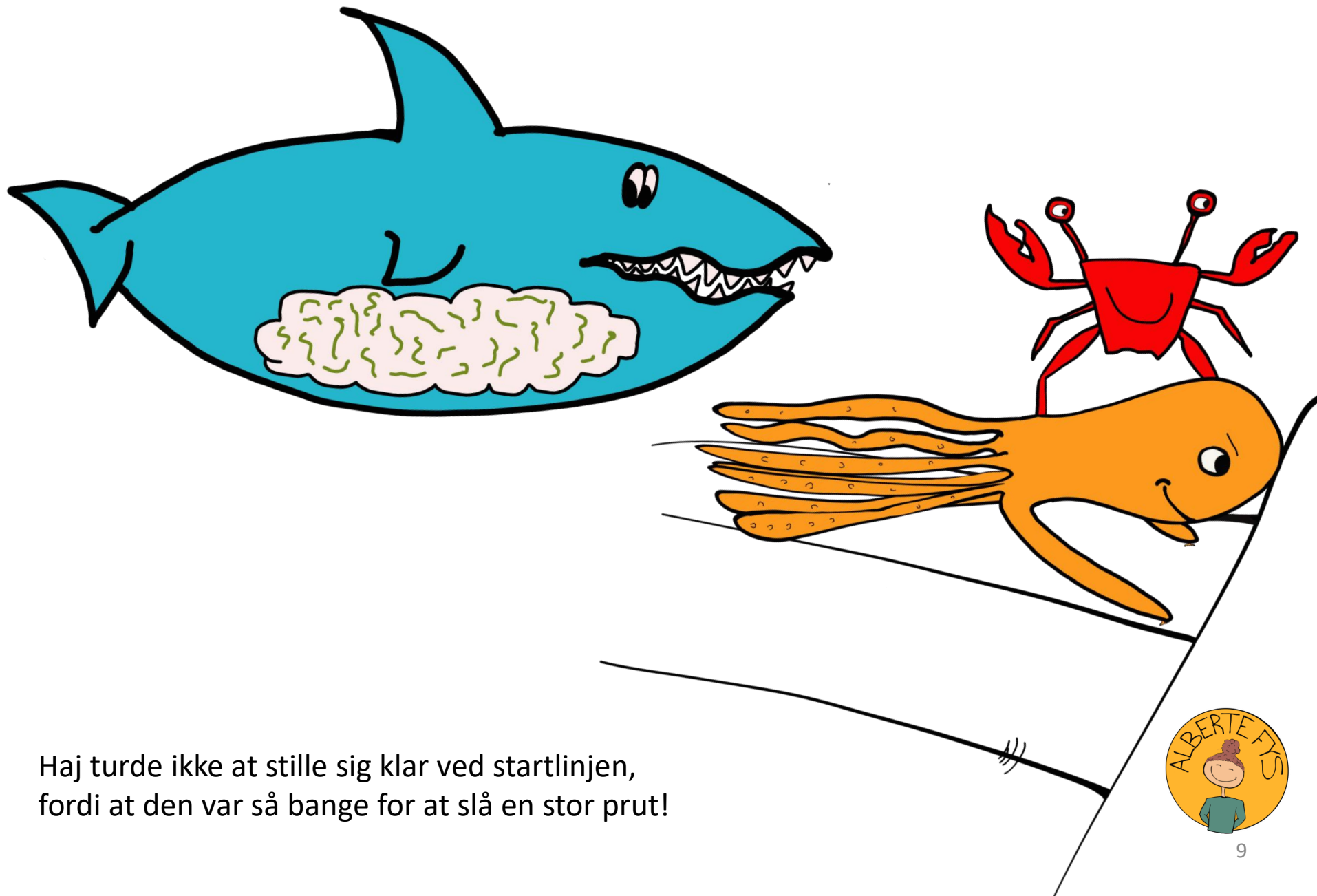
Om natten havde Haj svært ved at sove, fordi hans mave rumlede og rumlede.





Og næste dag da Haj skulle til havræset, var han blevet helt rund af at have så meget luft i maven.



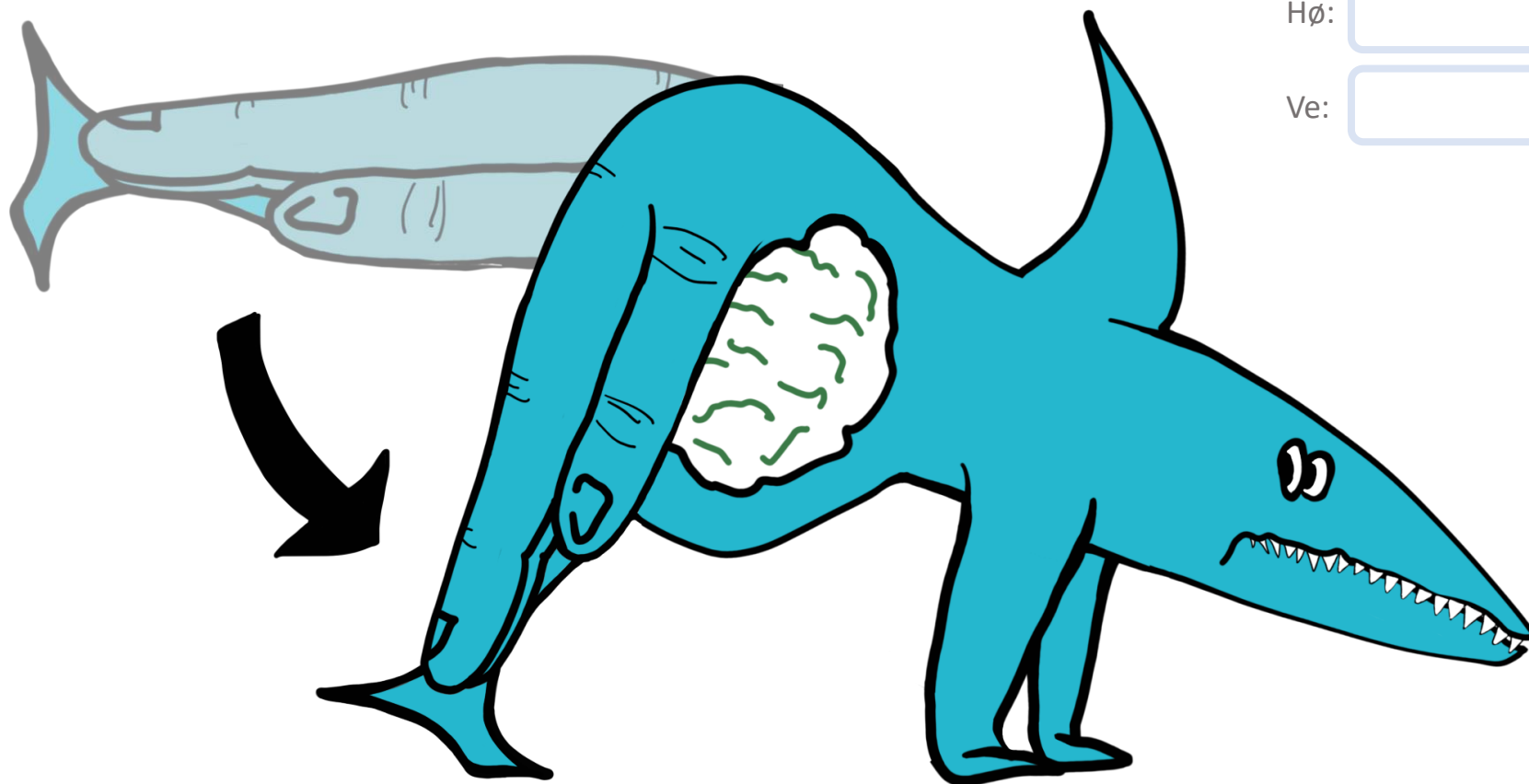


Haj turde ikke at stille sig klar ved startlinjen,
fordi at den var så bange for at slå en stor prut!



Hjælp Haj med at komme i start-position, og gør dit bedste for at Haj ikke prutter!

Hjælp haj for at læse videre i historien.



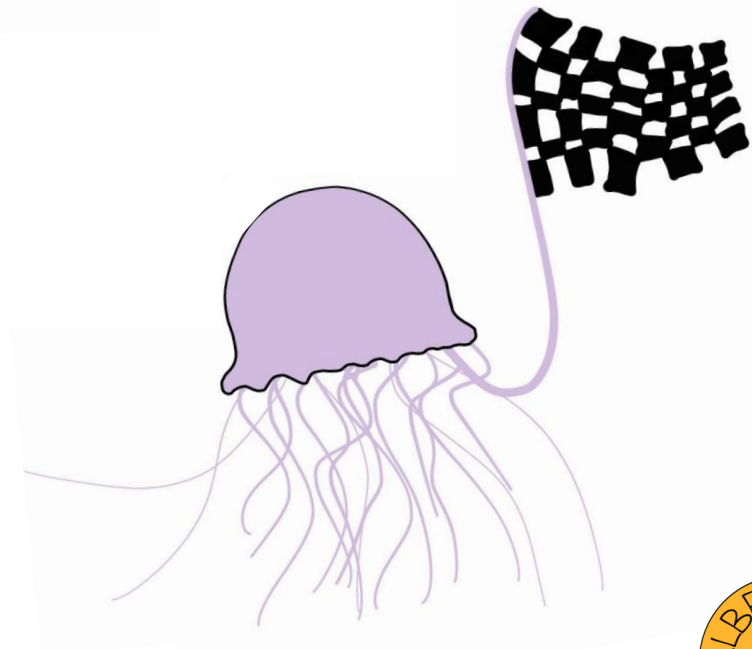
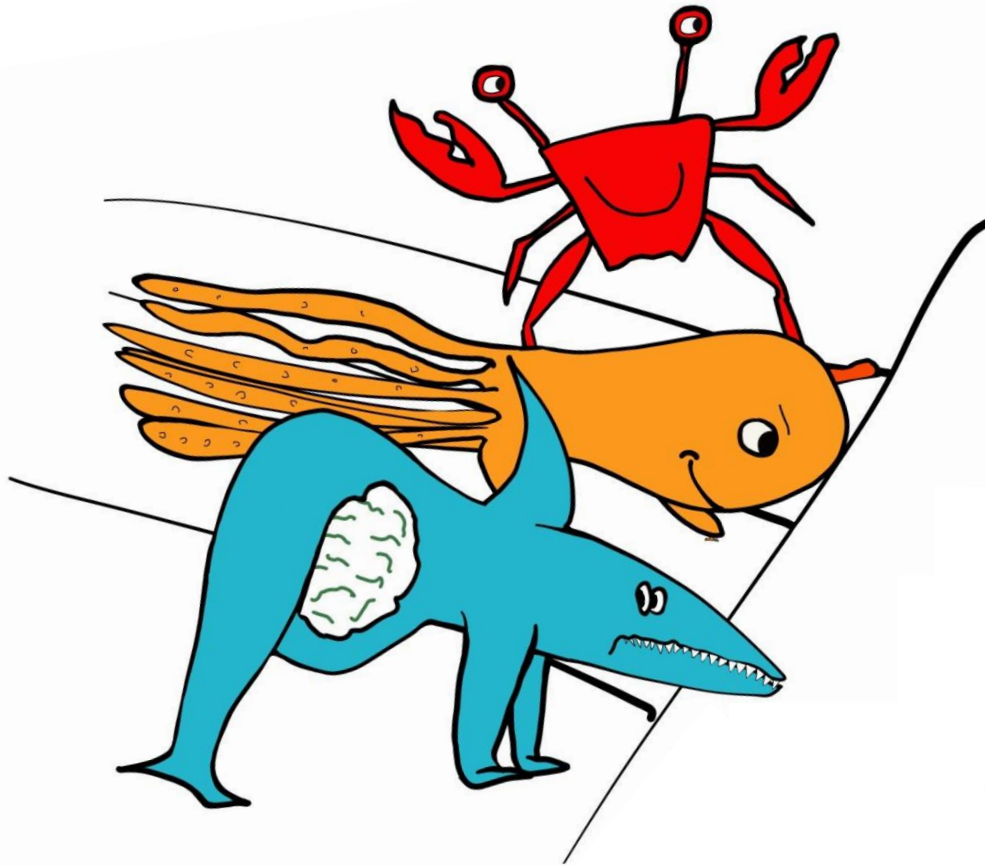
Håndled Fleksion

Høj:

Ve:



Puha godt gået - Haj nåede det!

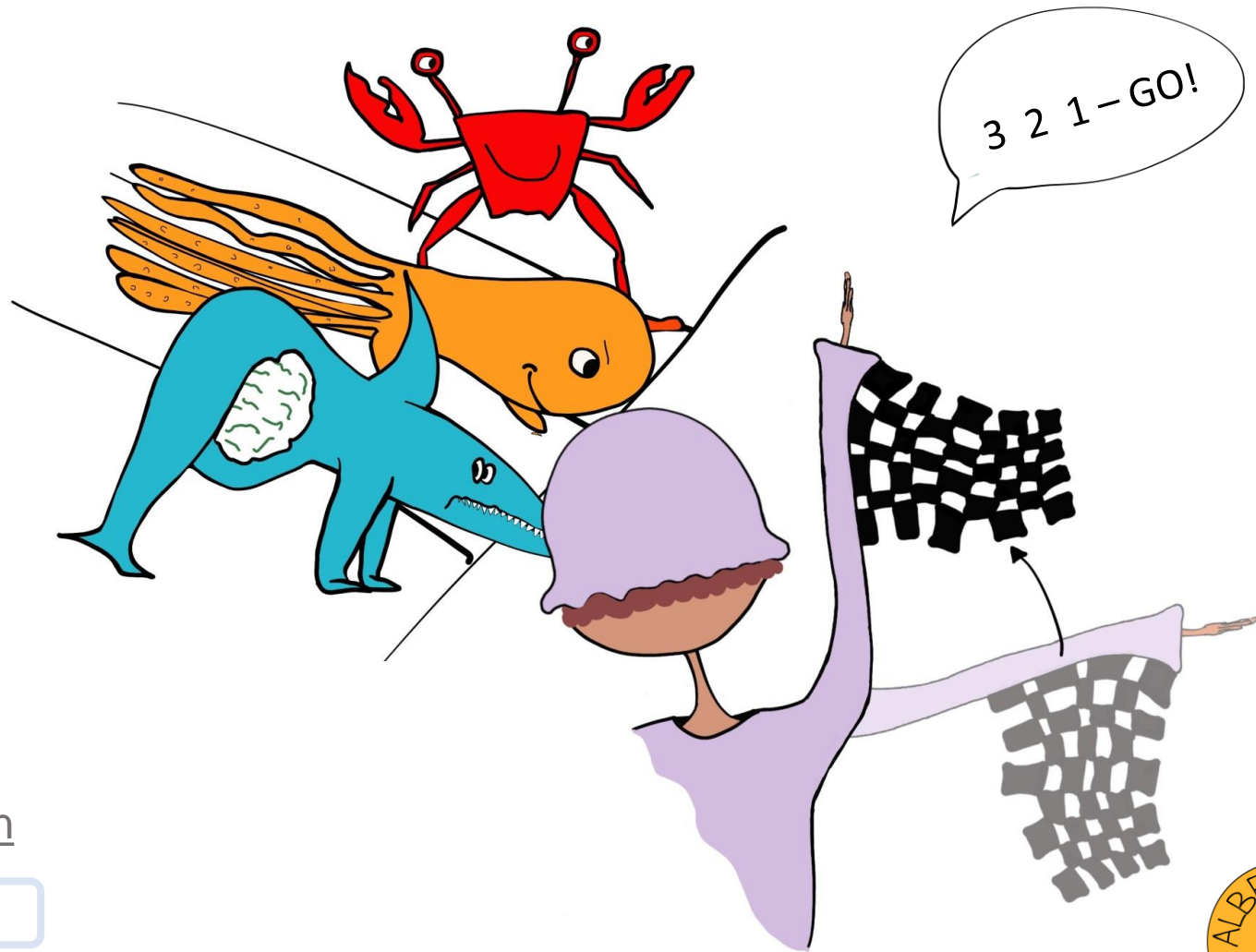


Havræs flaget blev hævet og ræset kunne gå i gang!



Lad os se hvor højt du kan få flaget og sæt så ræset igang!

Gør ligesom vandmanden for at læse videre i historien.



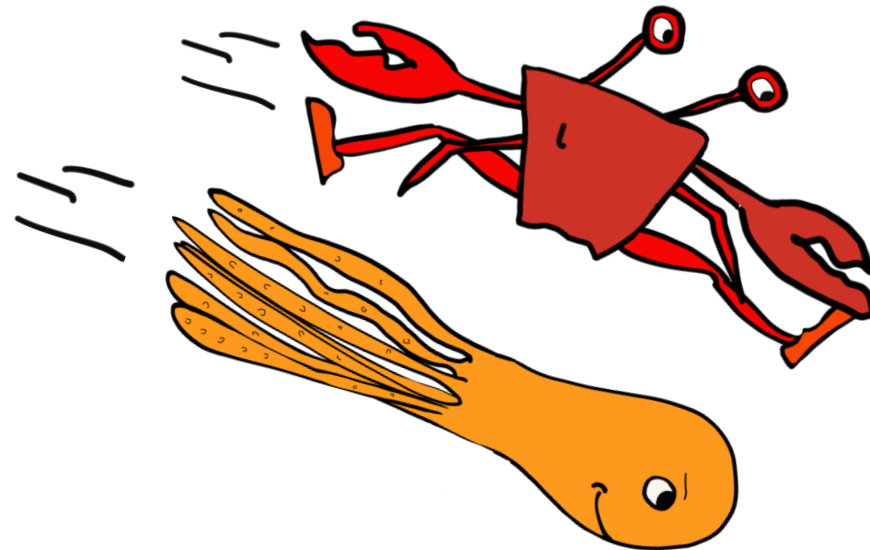
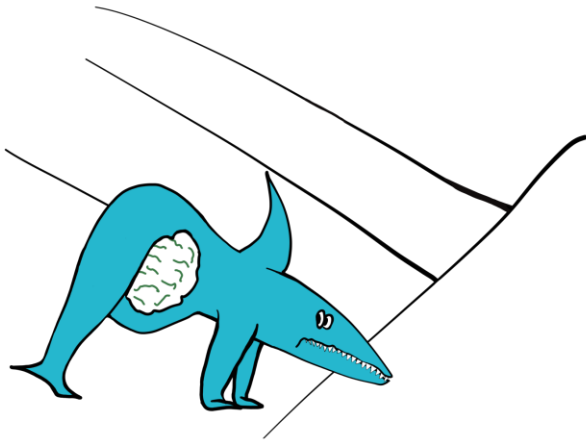
Skulder abduksion

Høj:

Ve:



Åhh nej, Haj var så fokuseret på at holde sin prut inde, at den heelt glemte at starte!

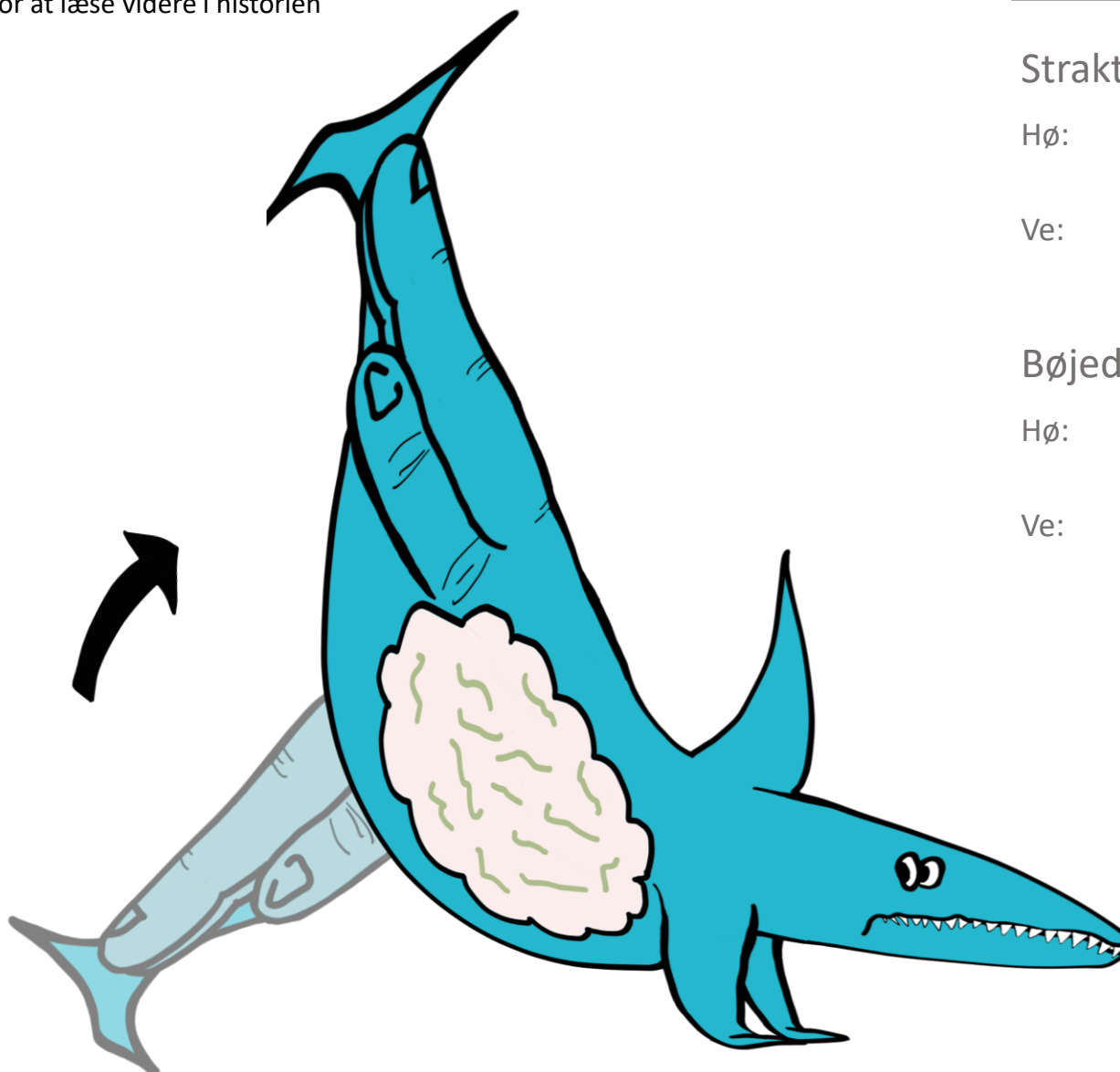


HJÆLP Haj med at komme afsted!



Løft Hajs hale så den kan komme afsted!

Hjælp haj for at læse videre i historien



Håndleds ekstension

Strakte fingre

Højde:

Vægt:

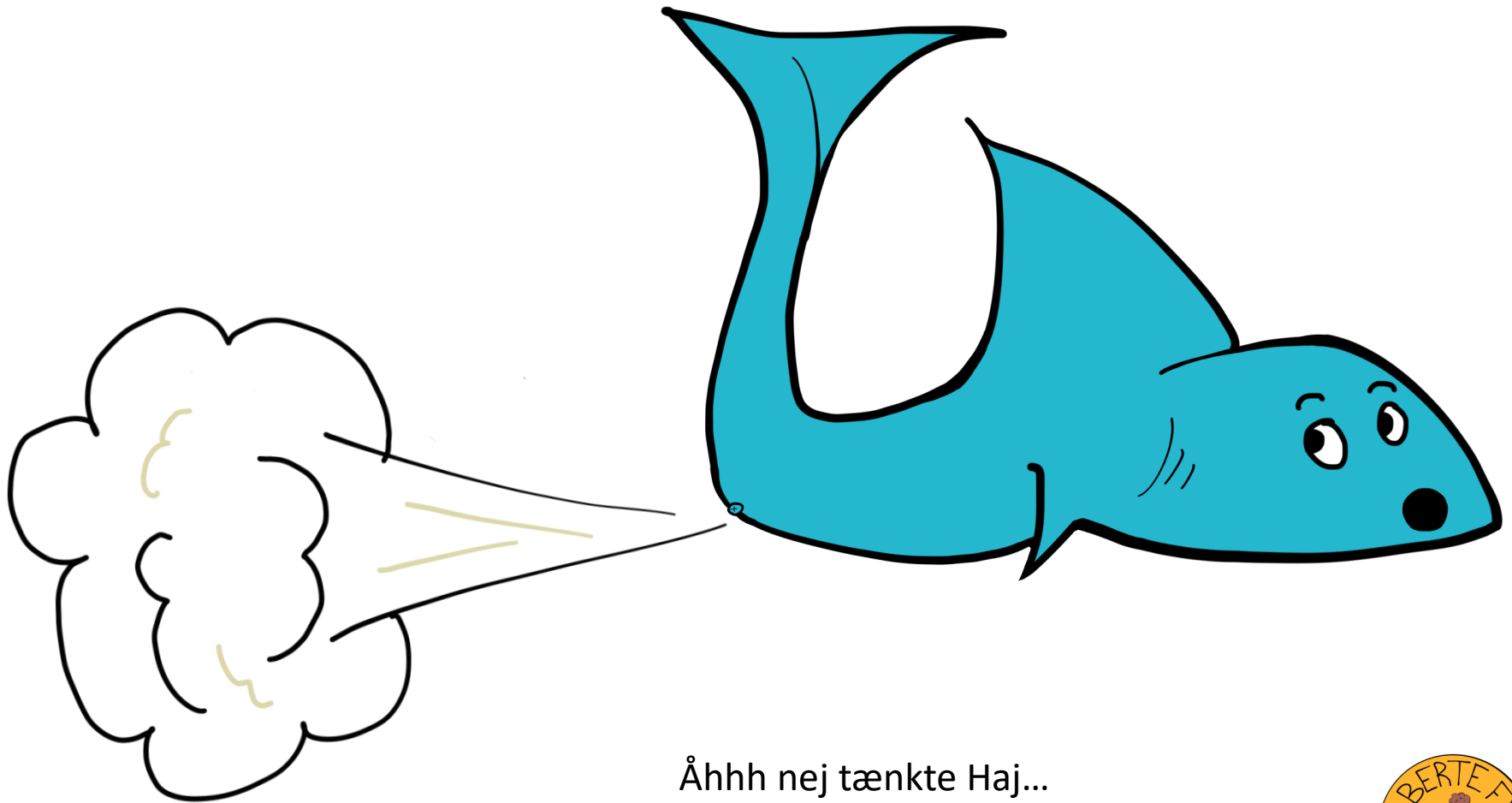
Bøjede fingre

Højde:

Vægt:



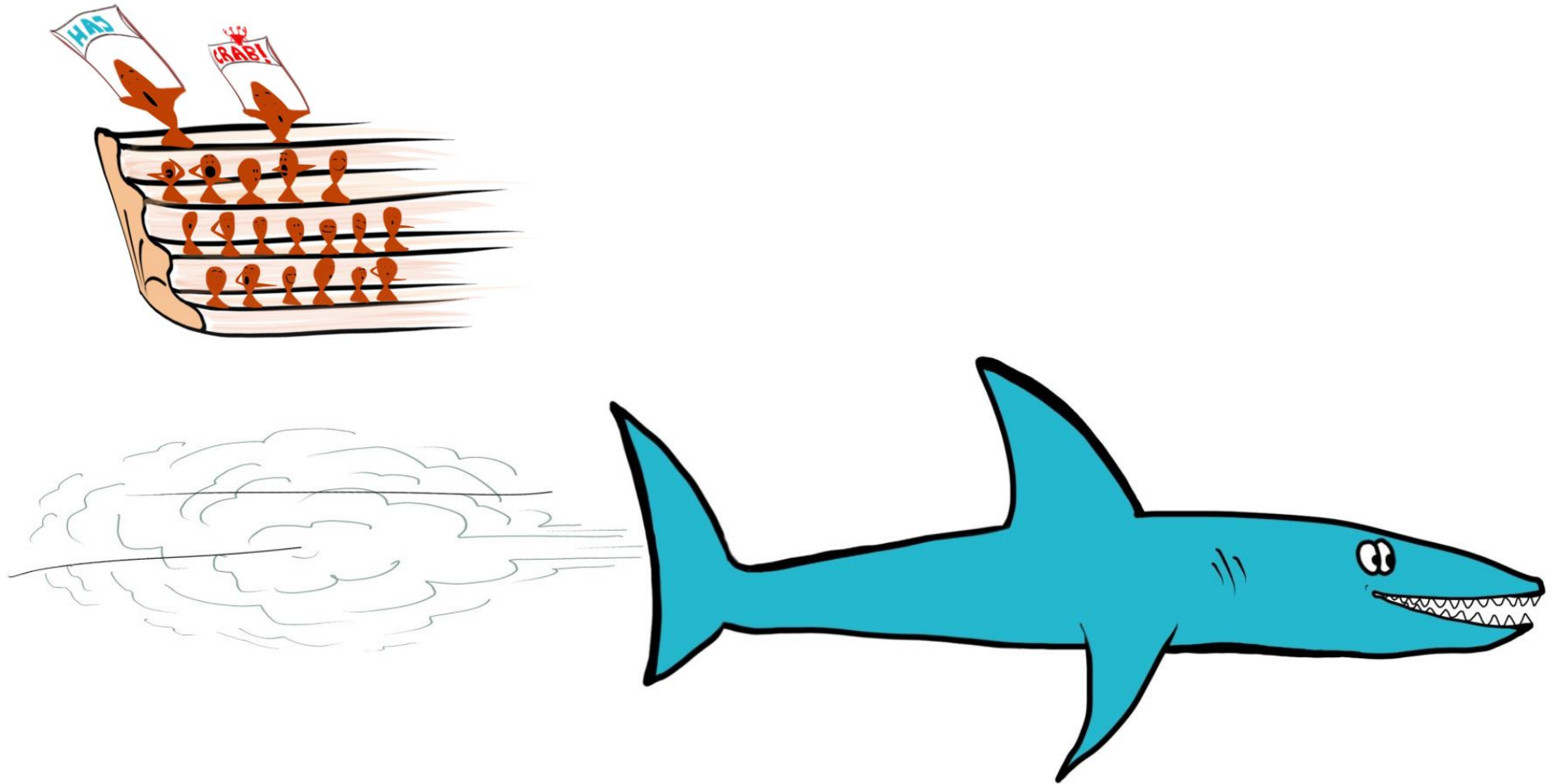
Med halen løftet, kunne haj ikke holde på prutten længere, og han slog en kæææææmpe prut!



Åhhh nej tænkte Haj...



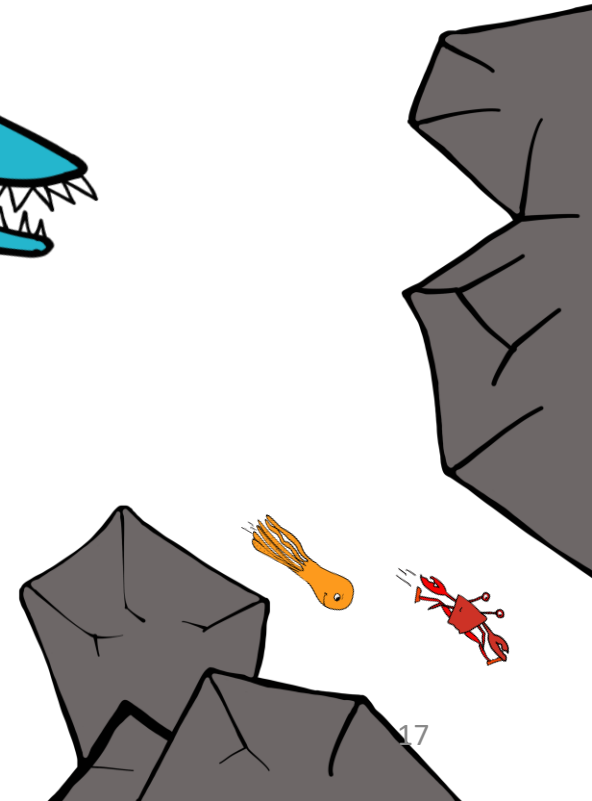
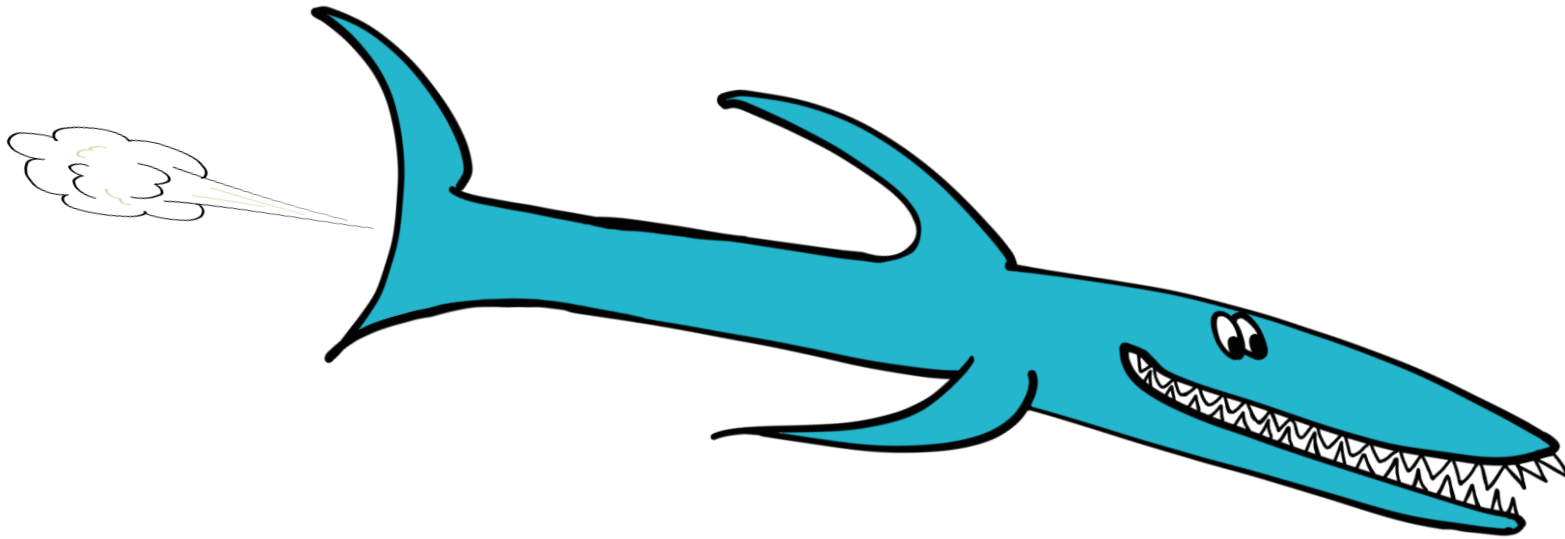
Men før den nåede længere – fløj Haj afsted med lynets fart!

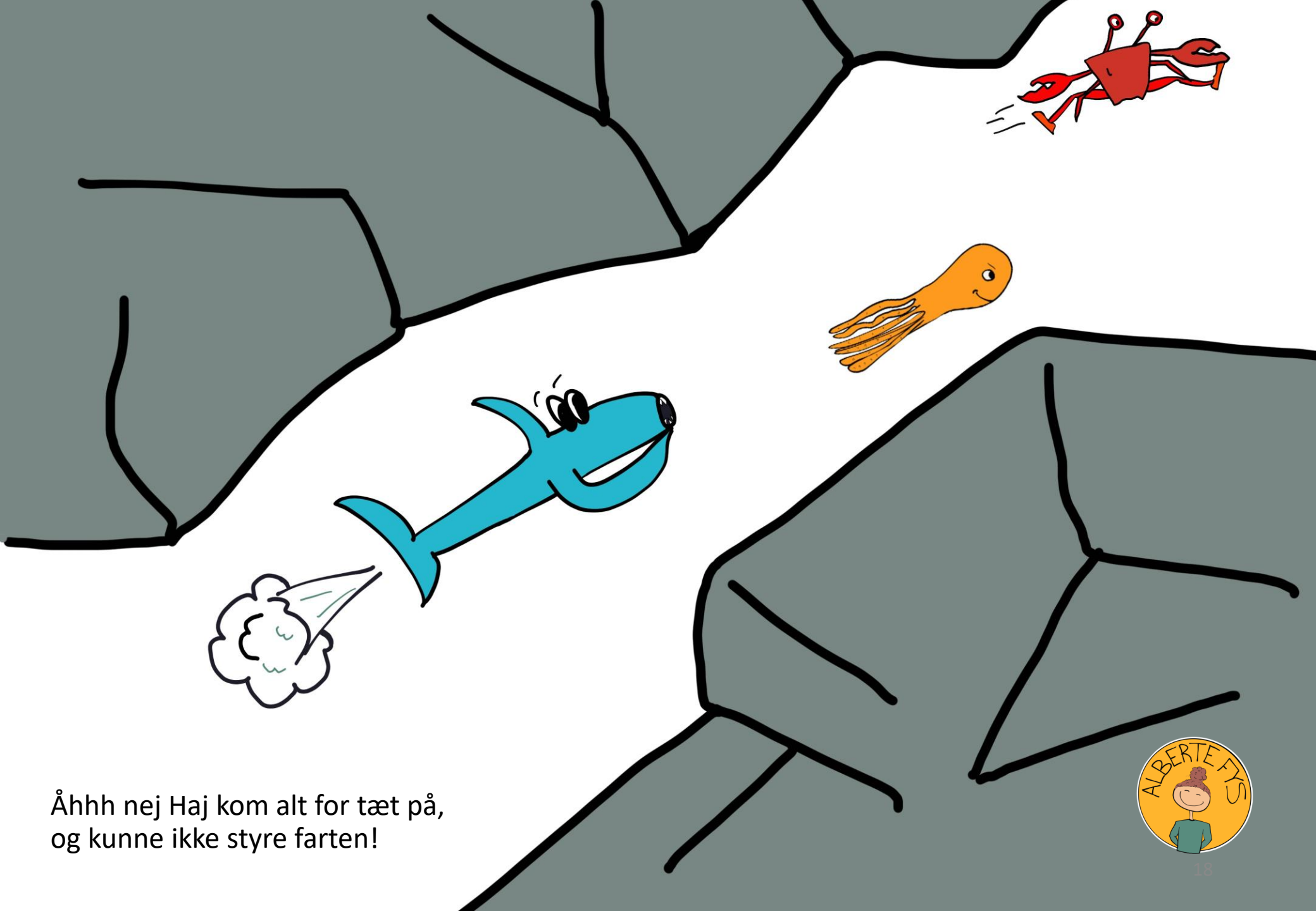


Juubiiii



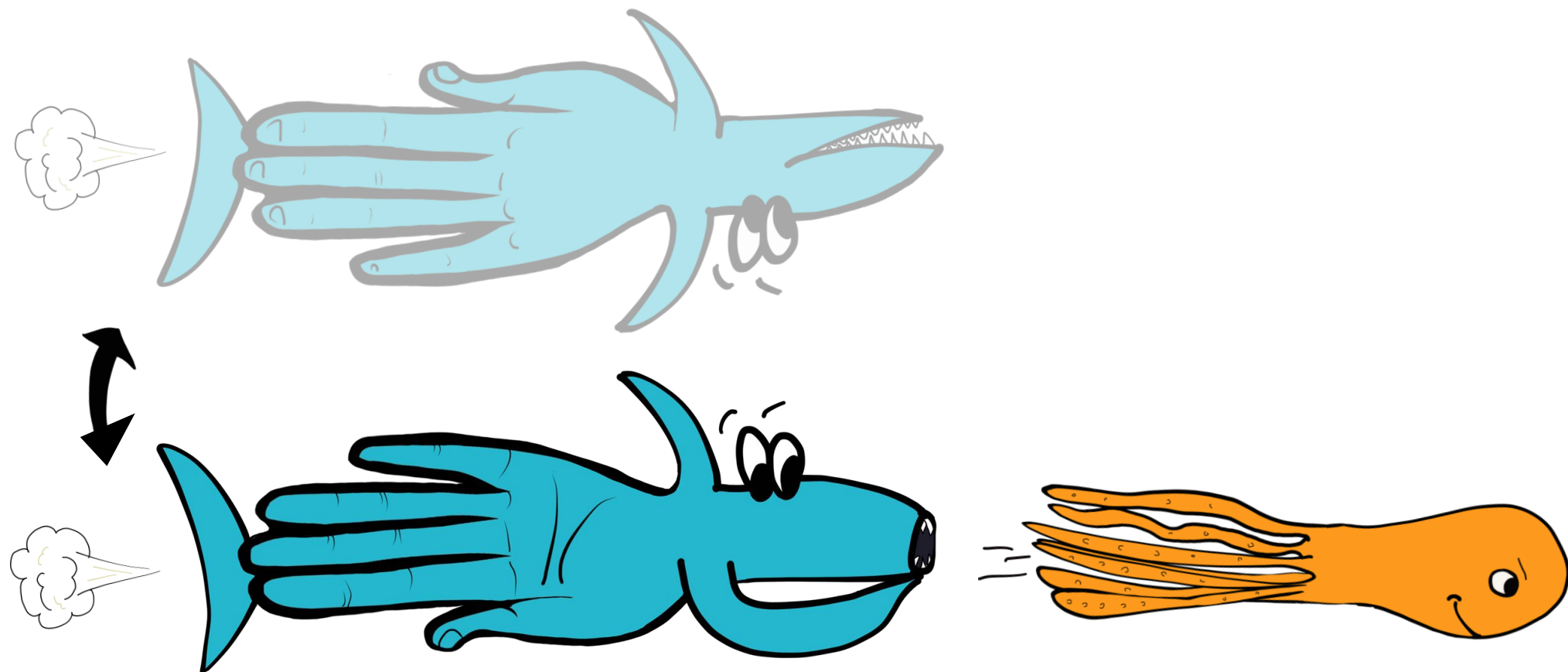
Haj fløj hurtigt igennem vandet og pludselig så han sine venner og tænkte: "Jaa jeg har dem!"





Åhhh nej Haj kom alt for tæt på,
og kunne ikke styre farten!





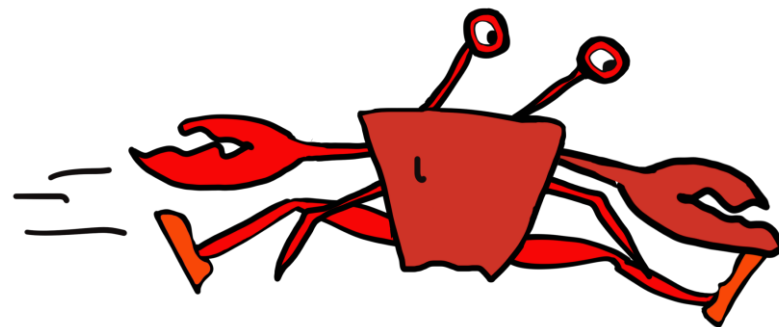
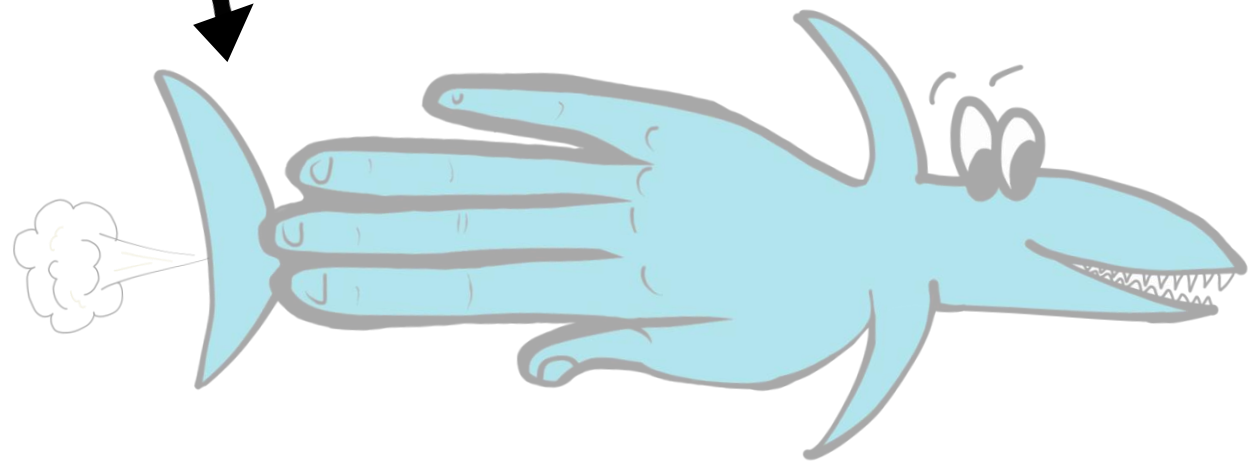
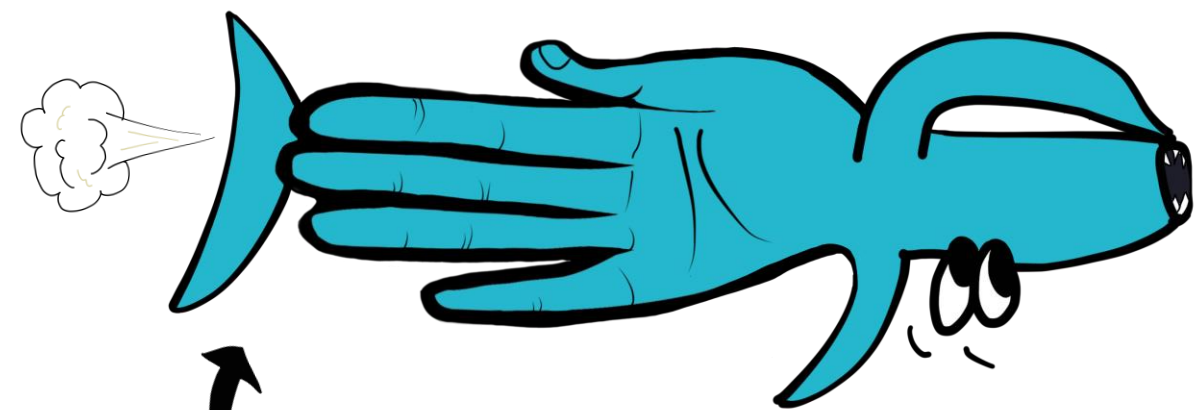
Hjælp haj med ikke at svømme ind i sine venner!

Venstre underarm

Supination:

Pronation:





Sådan, mange vi bare at komme uden om Krabbe!

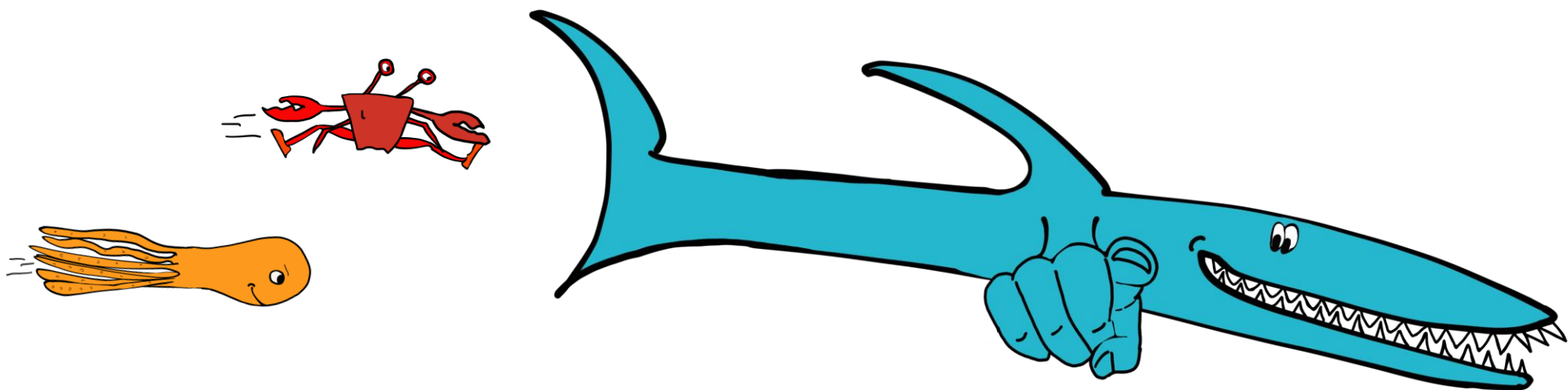
Højre underarm

Supination:

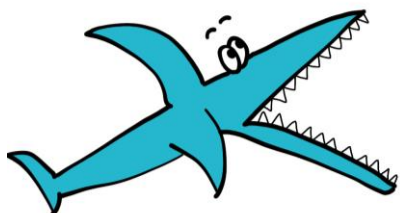
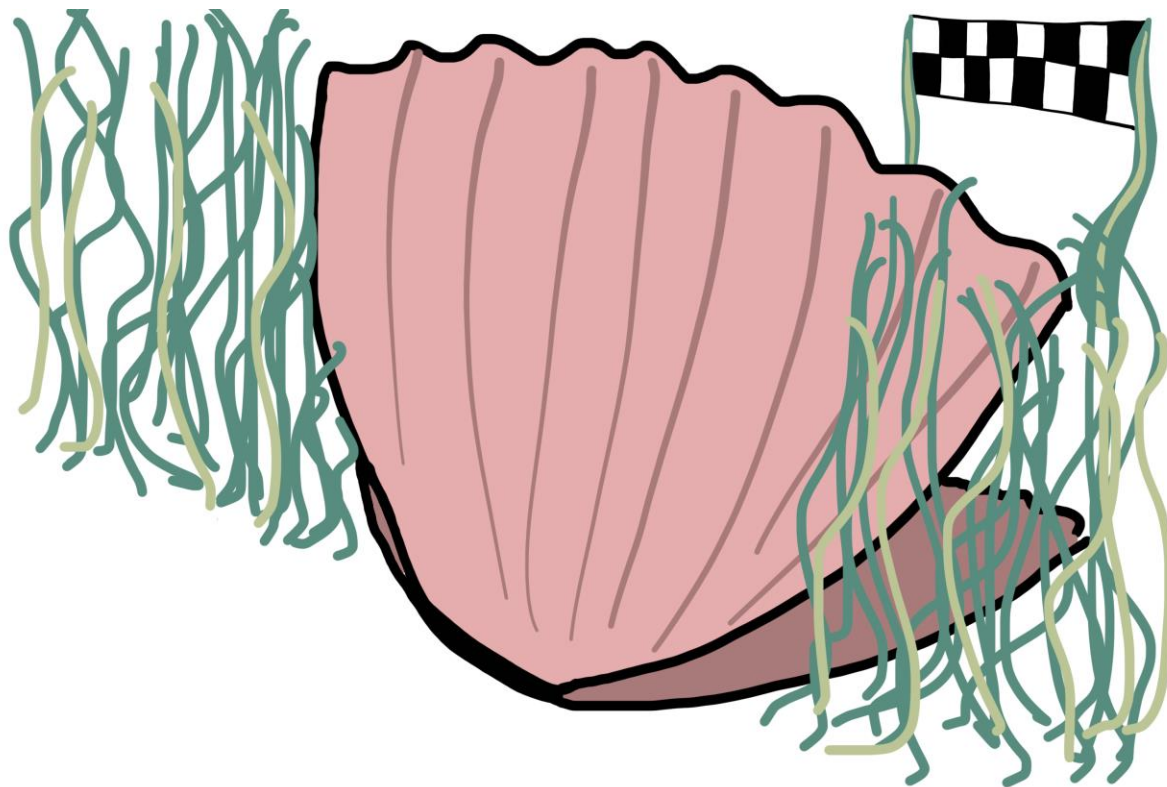
Pronation:



GODT GÅET! - Den havde jeg aldrig klaret uden dig!



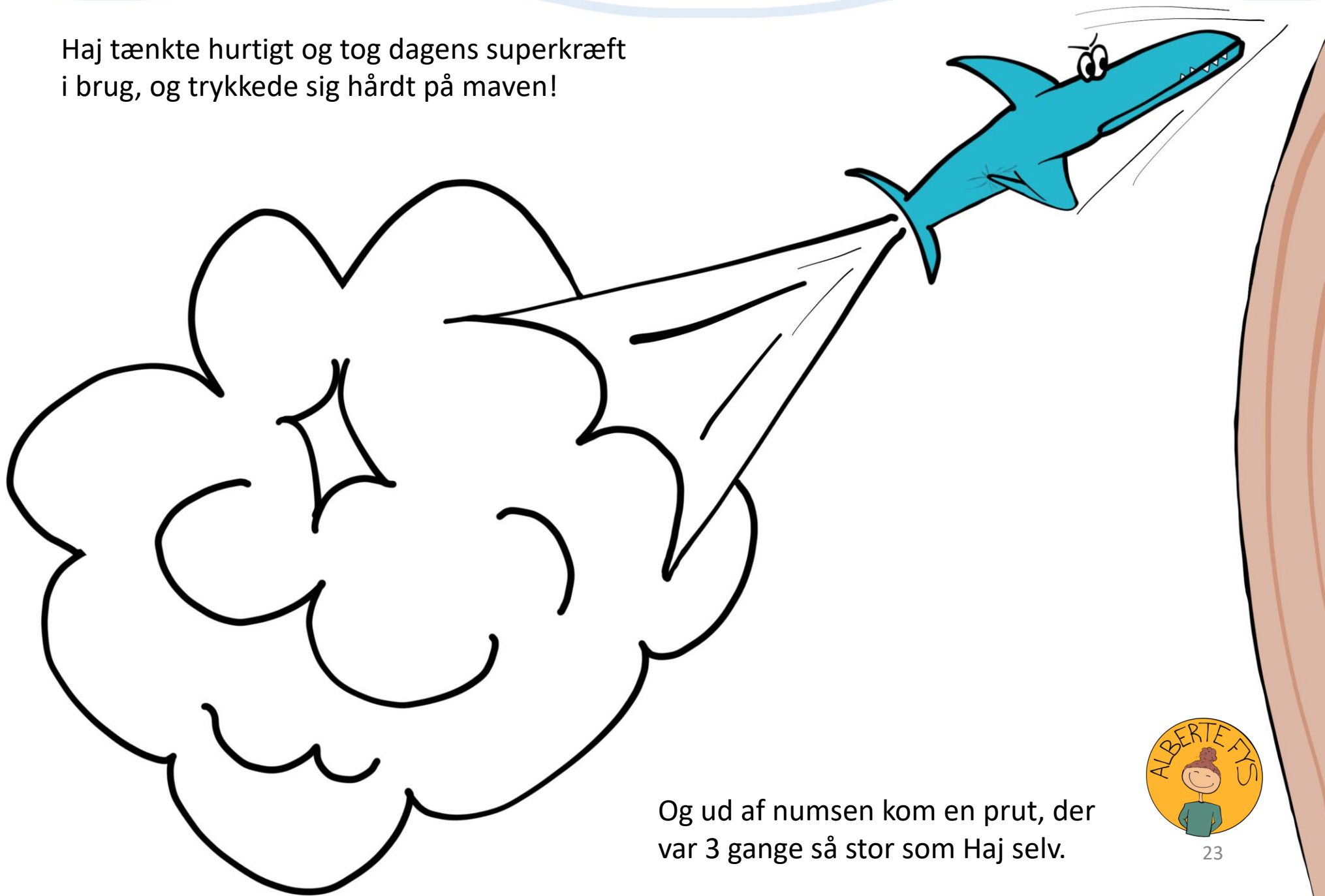
Haj nåede ikke at slappe af længe, for pludselig så han at verdens største musling lå og spærrede målstregen!



ÅåÅh hvad gør jeg, tænkte Haj!



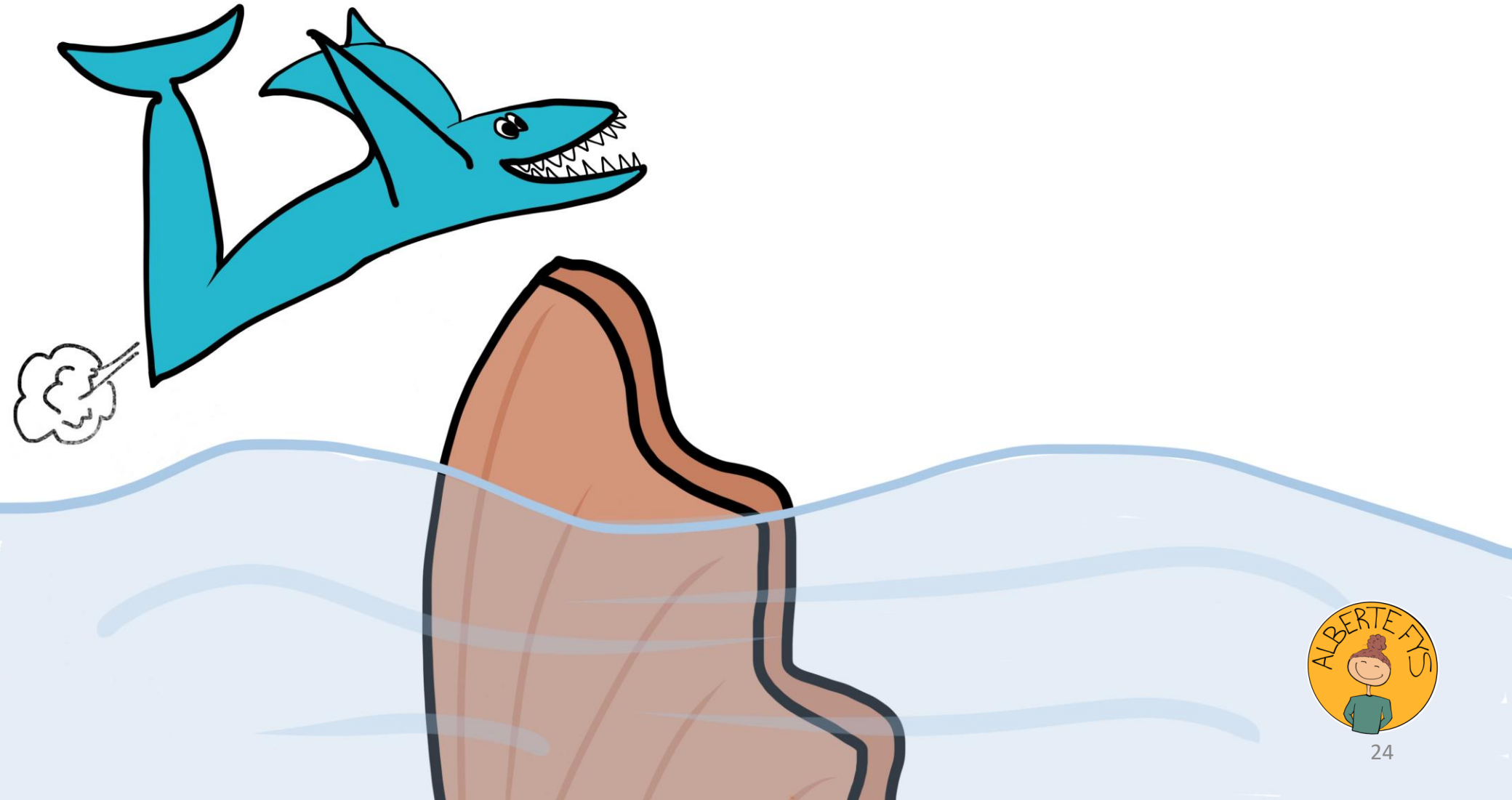
Haj tænkte hurtigt og tog dagens superkræft
i brug, og trykkede sig hårdt på maven!



Og ud af numsen kom en prut, der
var 3 gange så stor som Haj selv.



Prutten var så stor, at Haj fløj over vandet!



Hjælp Haj med at flyve over muslingen!

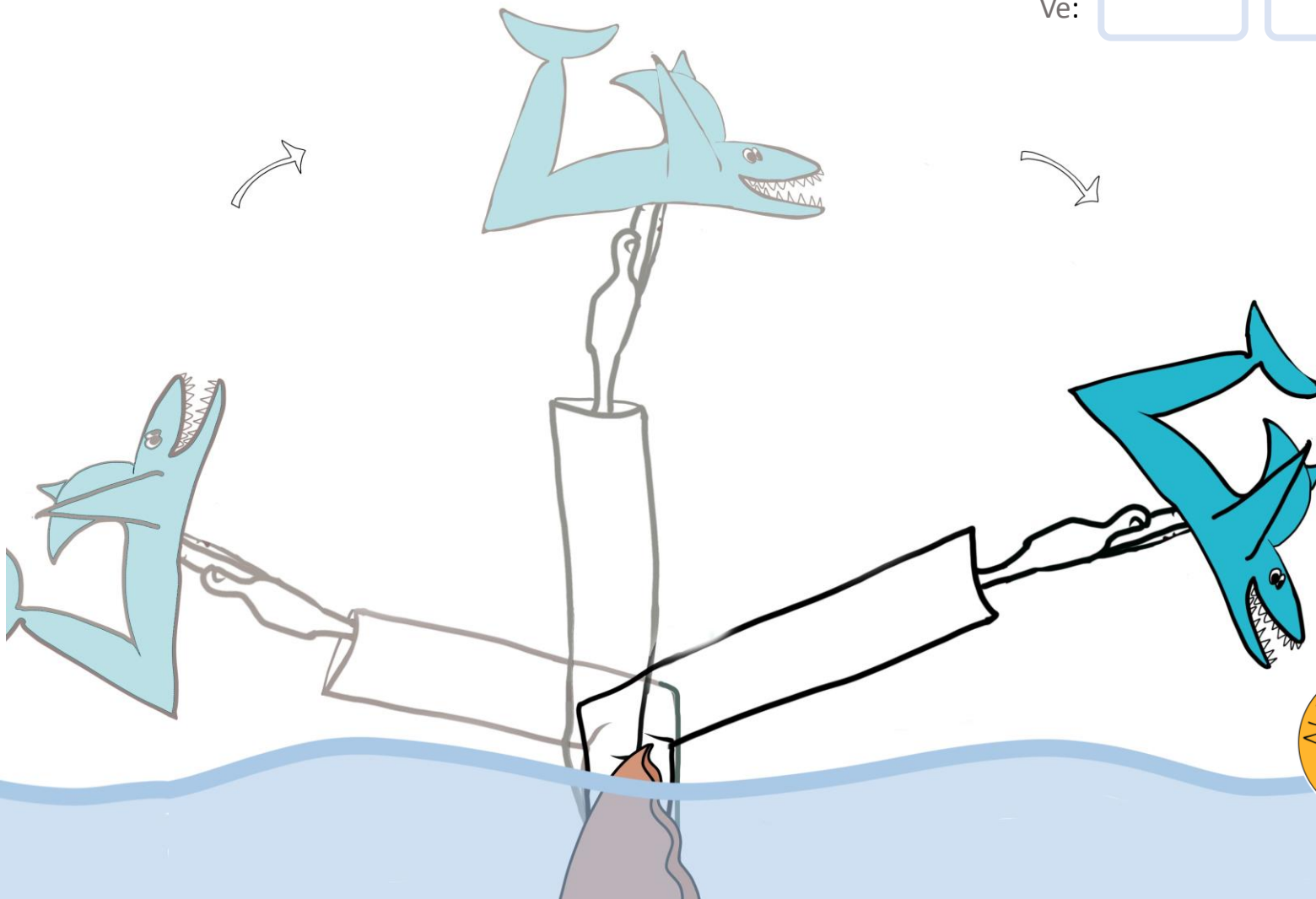
Skulder rot.

Ind rot.

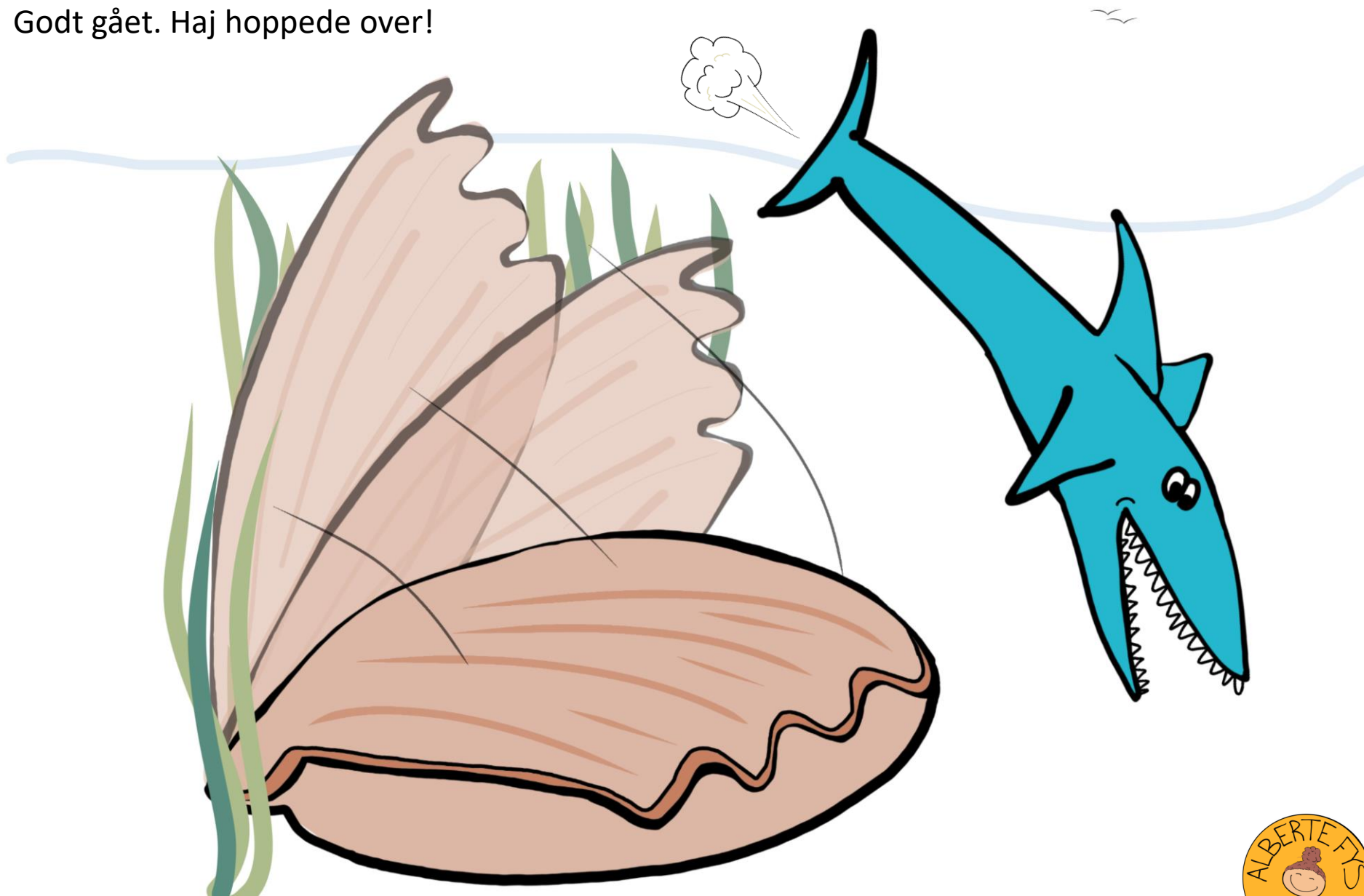
Ud rot.

Høj:

Ve:



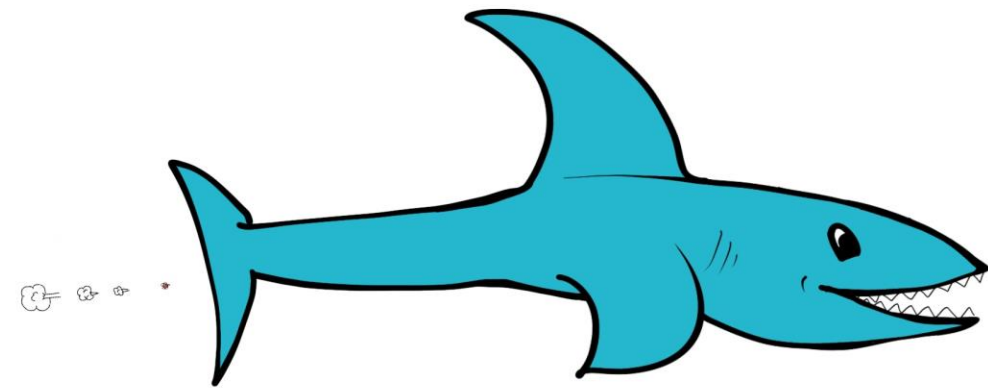
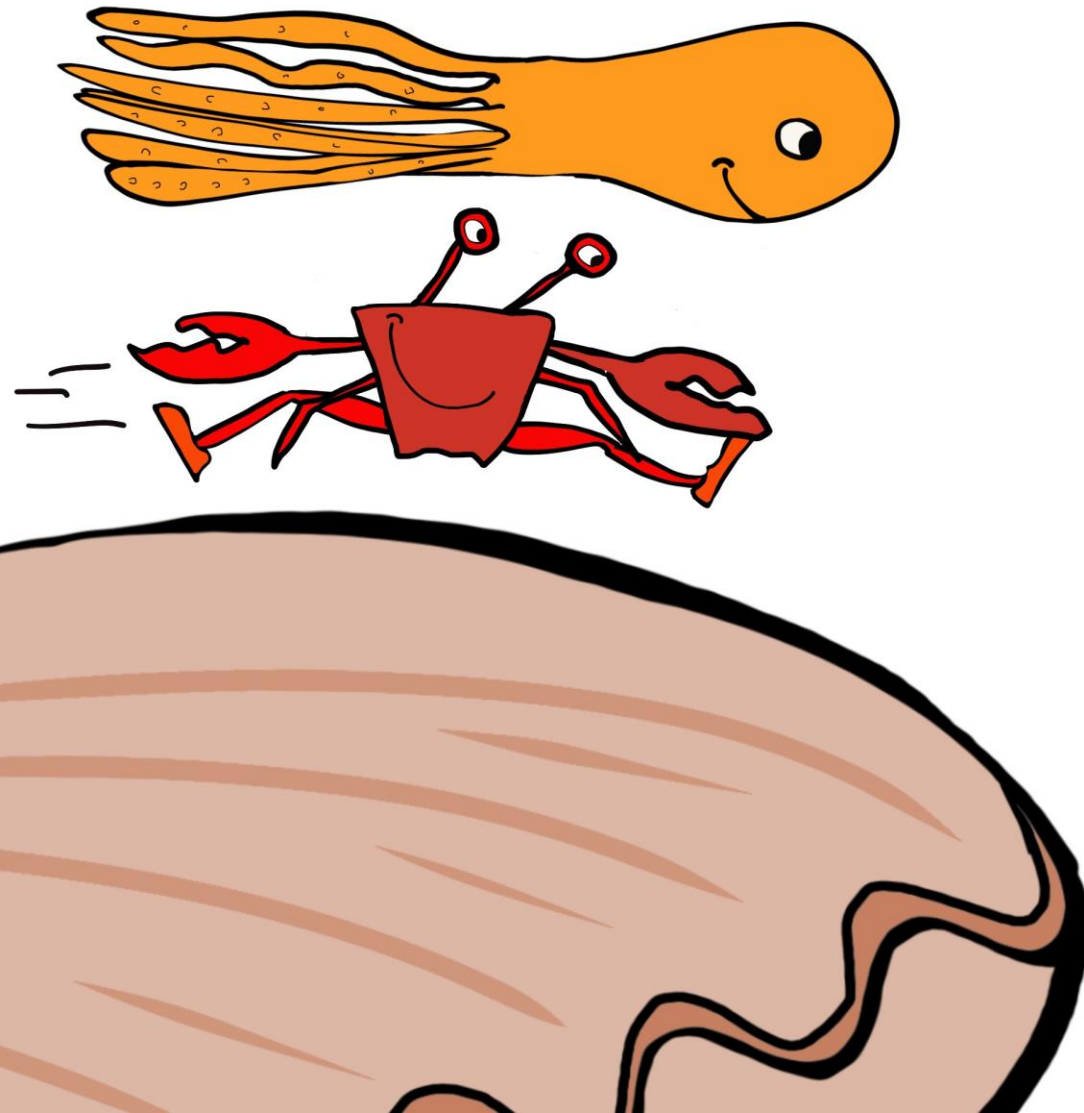
Godt gået. Haj hoppede over!



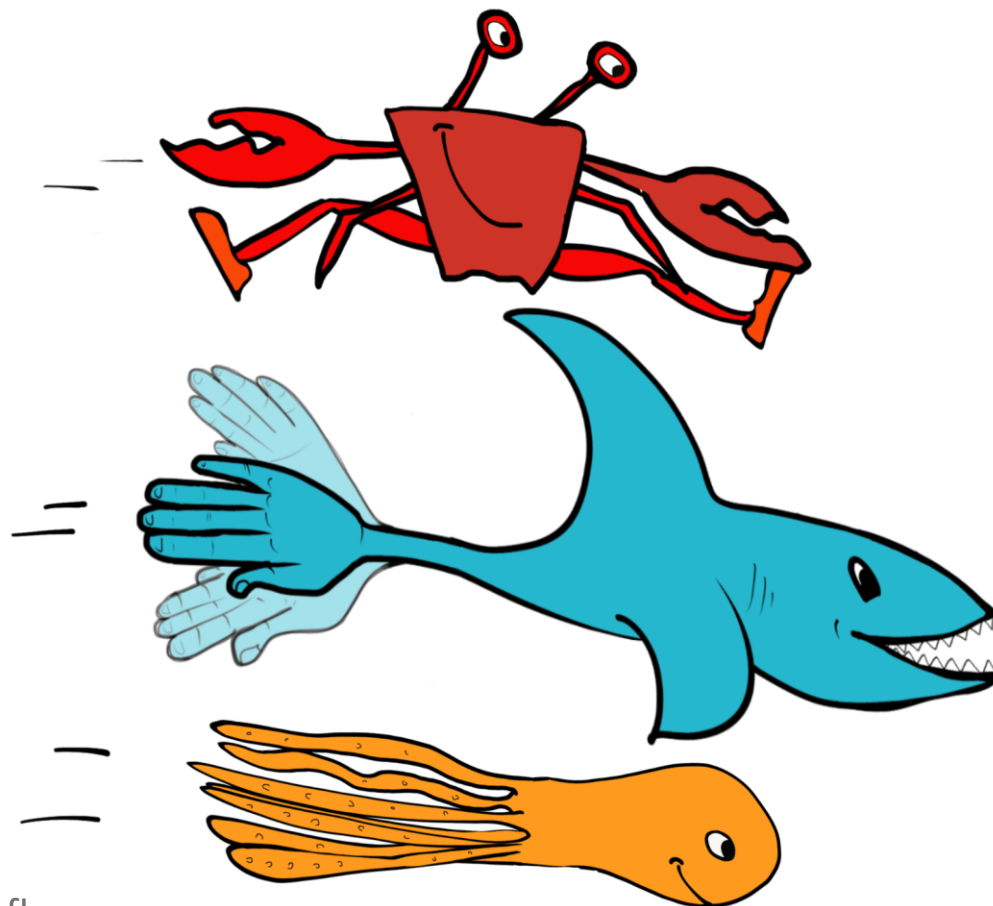
Og muslingen lukkede sig med et - KLAP!



Haj havde brugt sin sidste prutfart, men havde hjulpet sine venner forbi muslingen!



Hjælp haj med at svømme over målstregen sammen med sine venner!



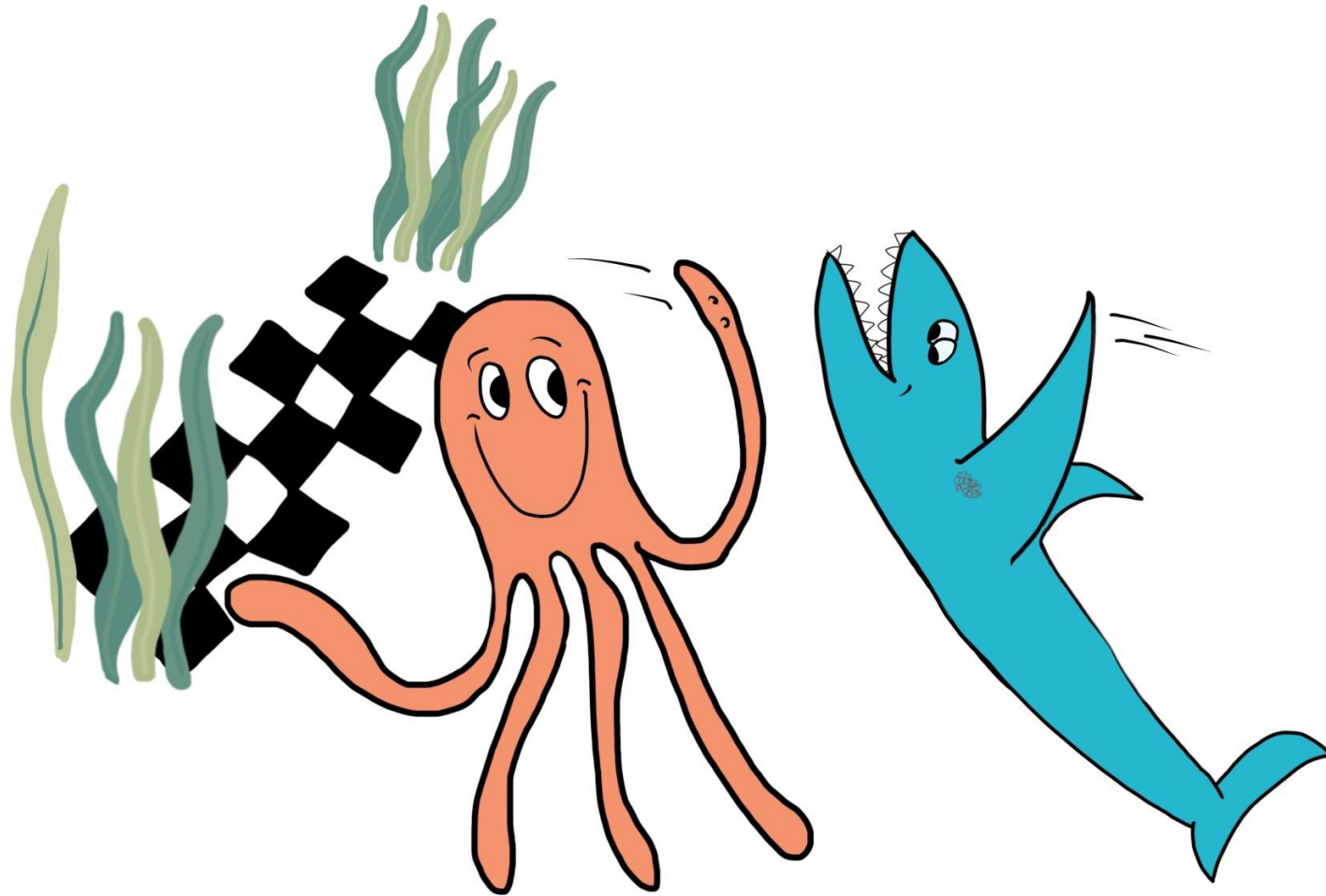
Ulnar flex. Radial flex.

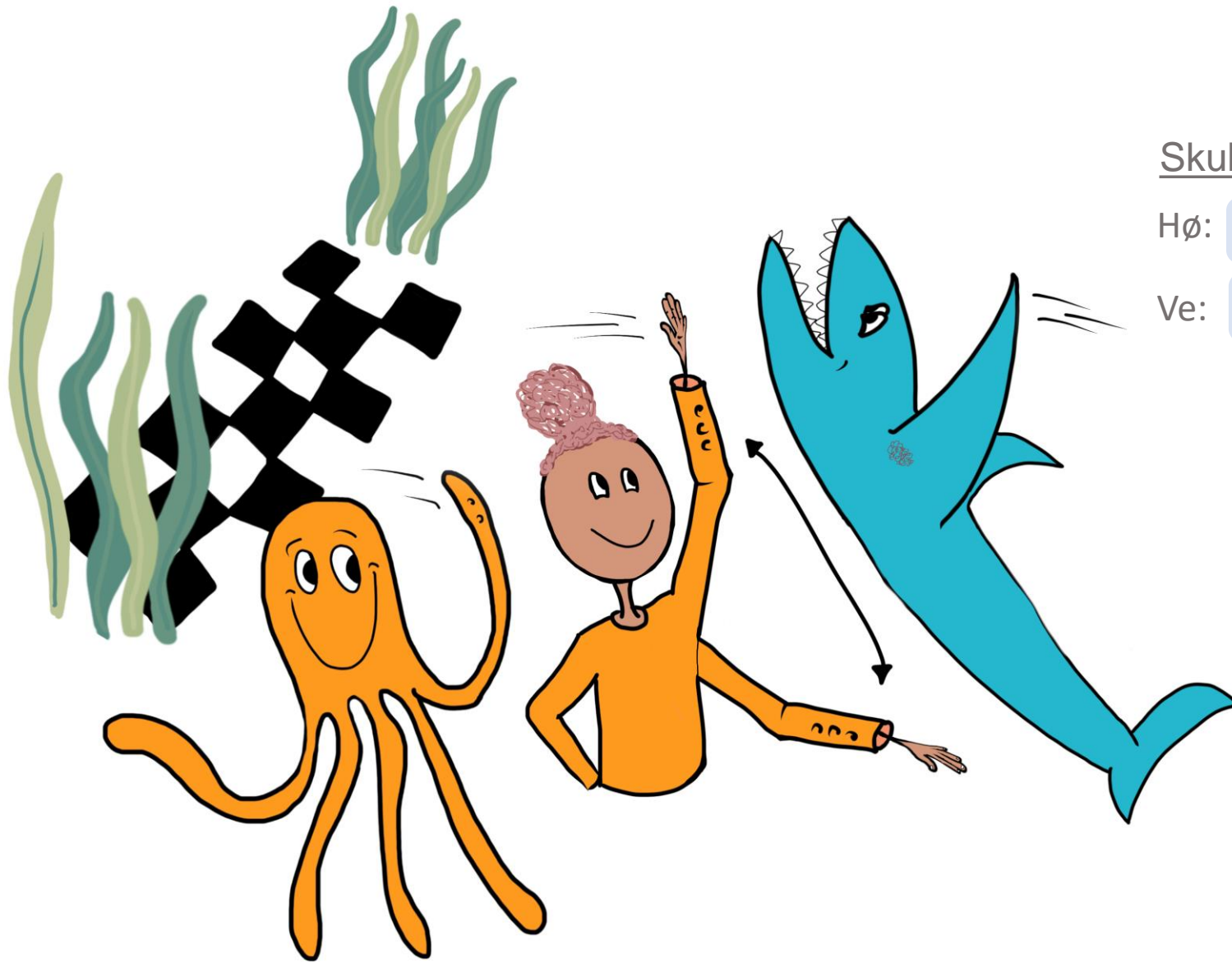
Høj:

Ve:



Da de kom over målstregen gav de Haj-fives og var glade.





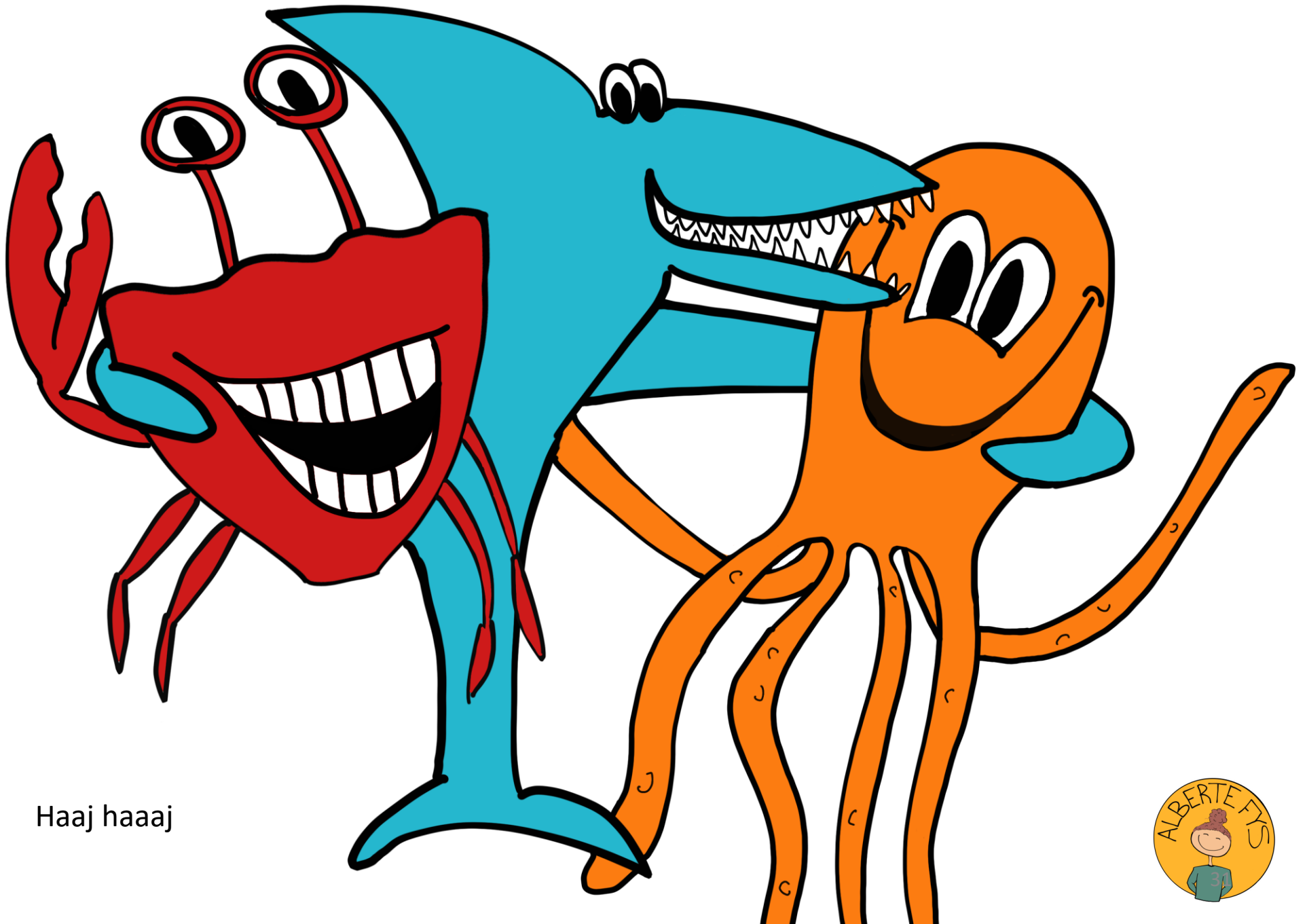
Skulder flex

Høj:

Ve:

Lad os se hvor høj en HAJ-five du kan lave!





Haaj haaaj

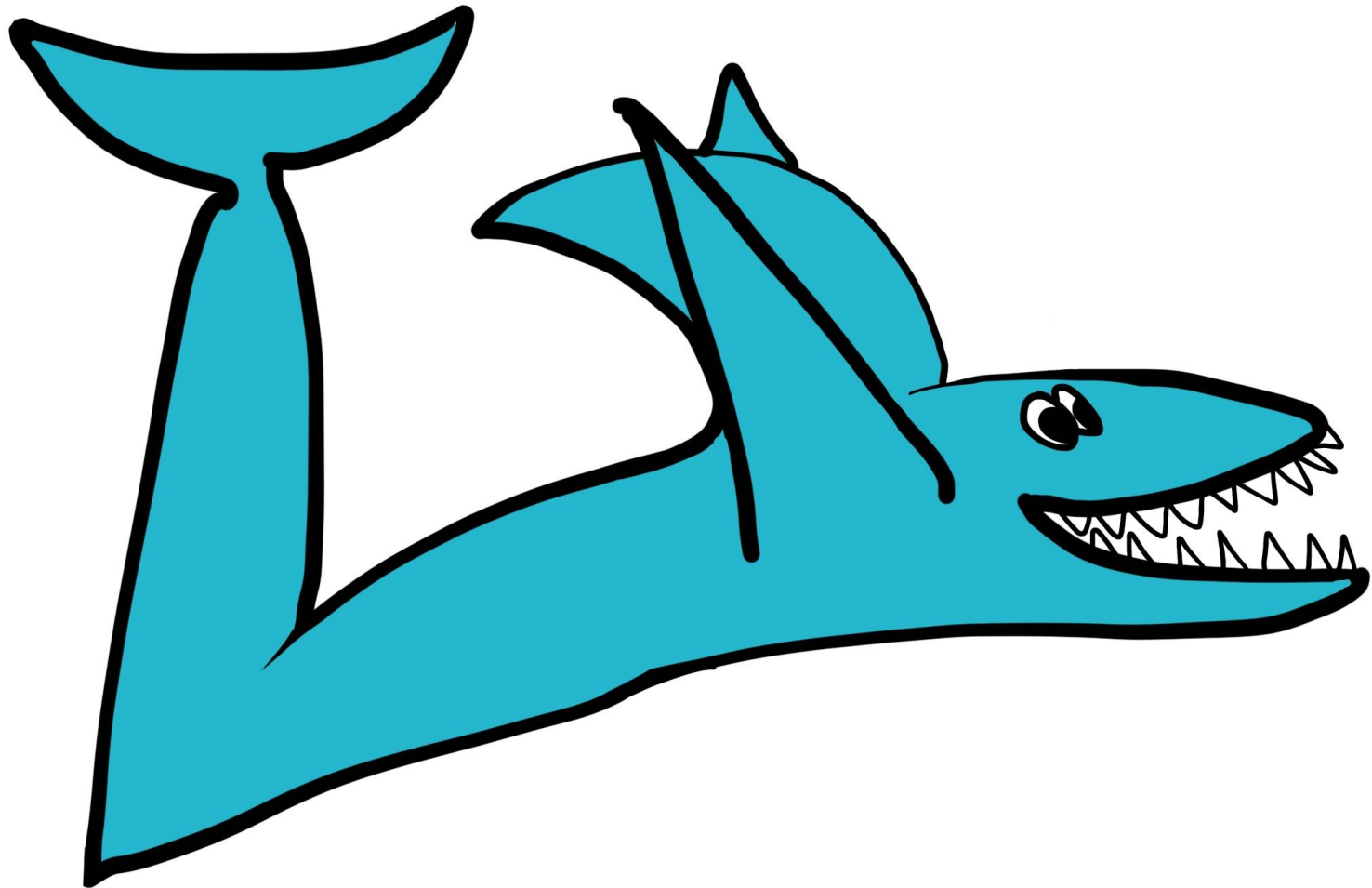






Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro en på bagsiden af goniometeret.

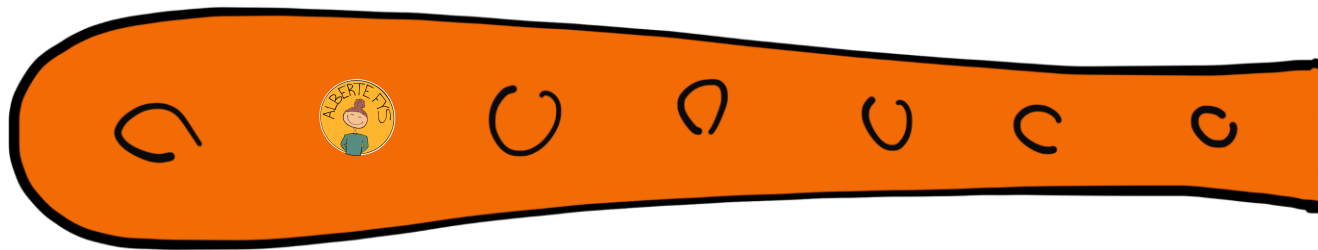
Du skal være opmærksom på ikke at dække de to sorte lige linjer på goniometeret, ellers bliver målingen for upræcis.



Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro en på bagsiden af goniometeret

Du skal være opmærksom på ikke at dække de to sorte lige linjer på goniometeret, ellers bliver målingen for upræcis.

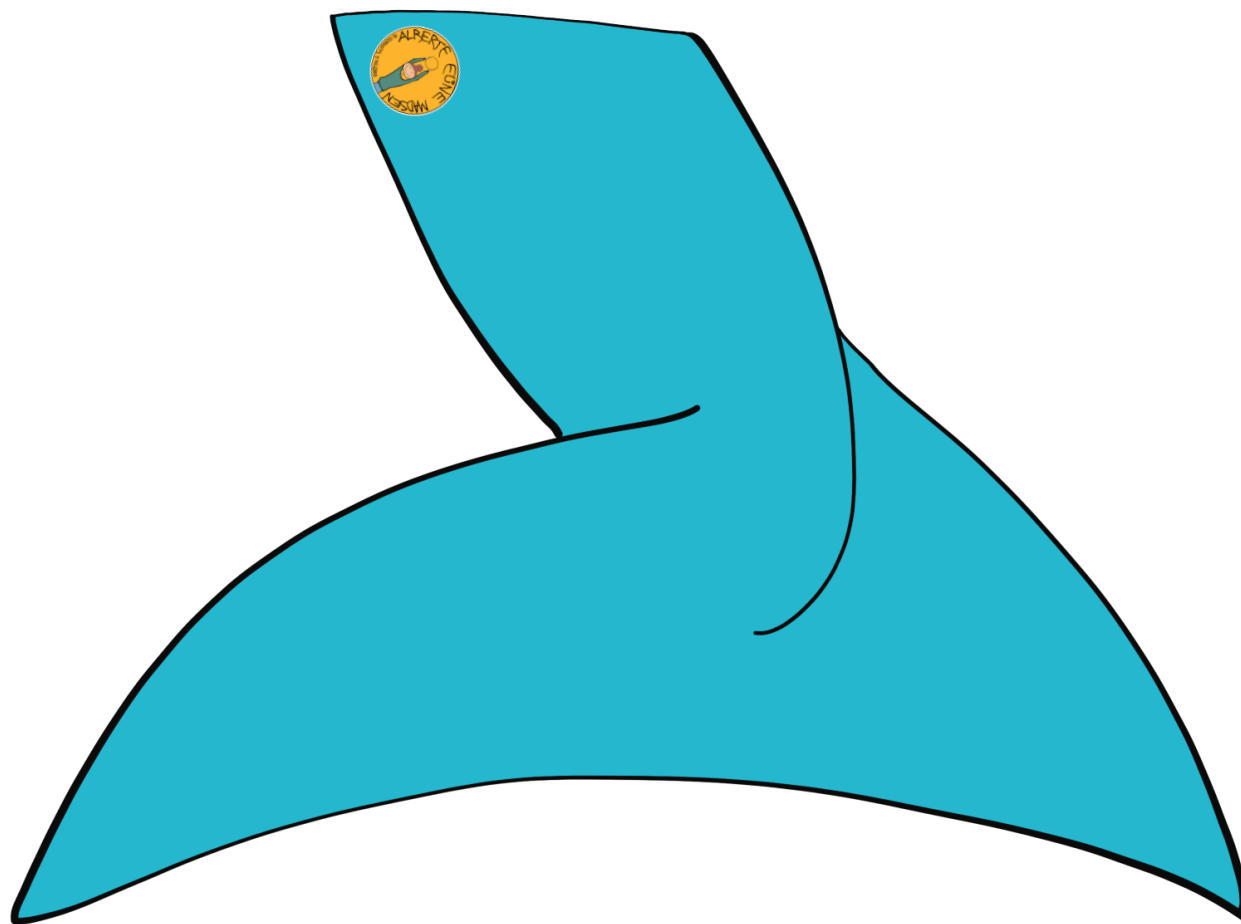




Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro en på bagsiden af goniometeret og en på forsiden.

Du skal være opmærksom på ikke at dække de to sorte lige linjer på goniometeret, ellers bliver målingen for upræcis.





Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro en på bagsiden af goniometeret.

Du skal være opmærksom på ikke at dække de to sorte lige linjer på goniometeret, ellers bliver målingen for upræcis.

