



Den sultne krokodille!

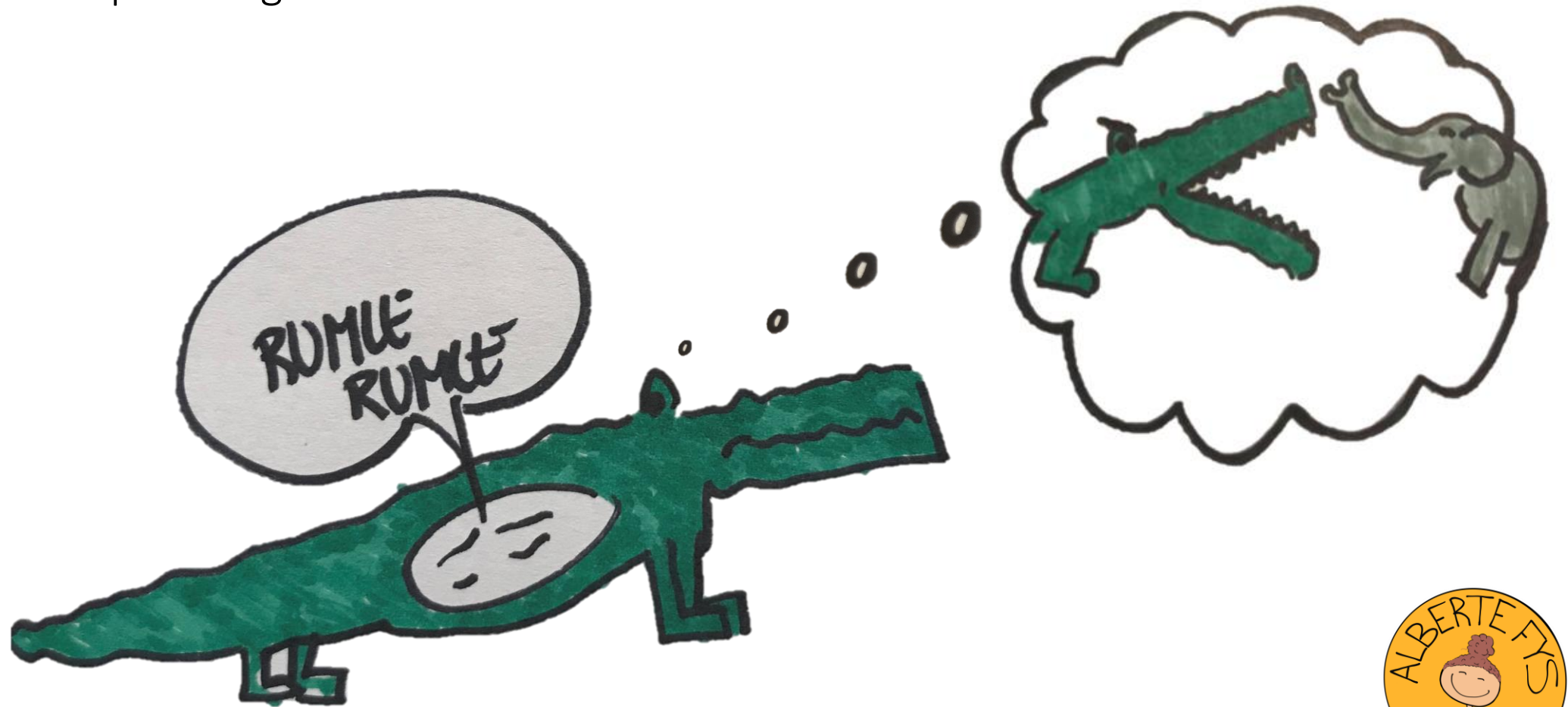
I historien, skal du være med til at bevæge dig som en krokodille og prøve at flyve som en elefant!



Mig og min ven Kroko dansede
og dansede hele dagen!



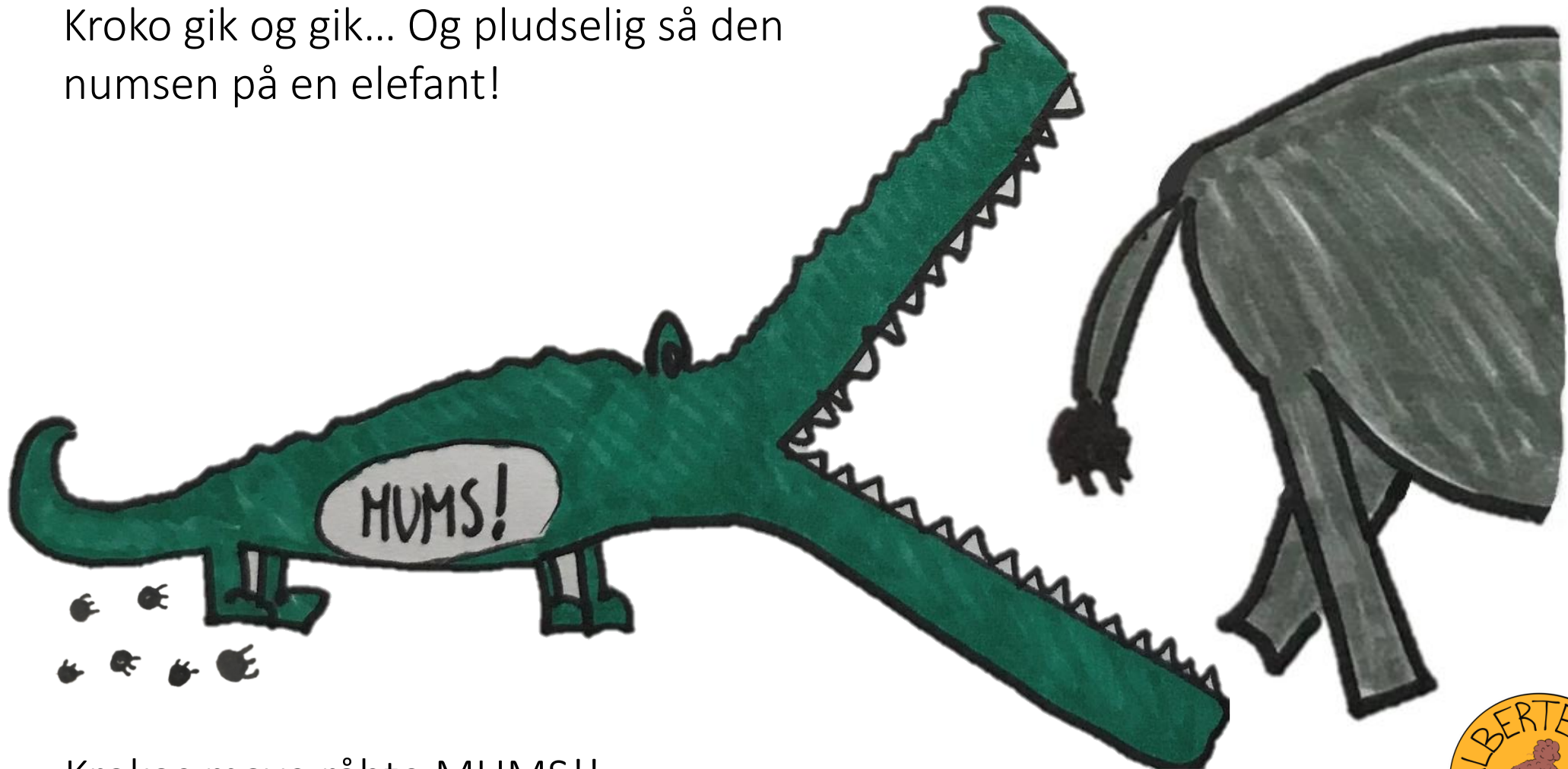
Vi havde det så sjovt, at vi helt glemte at spise.
Men pludselig blev Kroko helt vildt SULTEN!



Så sulten, at den kunne spise en hel ELEFANT!



Kroko gik og gik... Og pludselig så den numsen på en elefant!

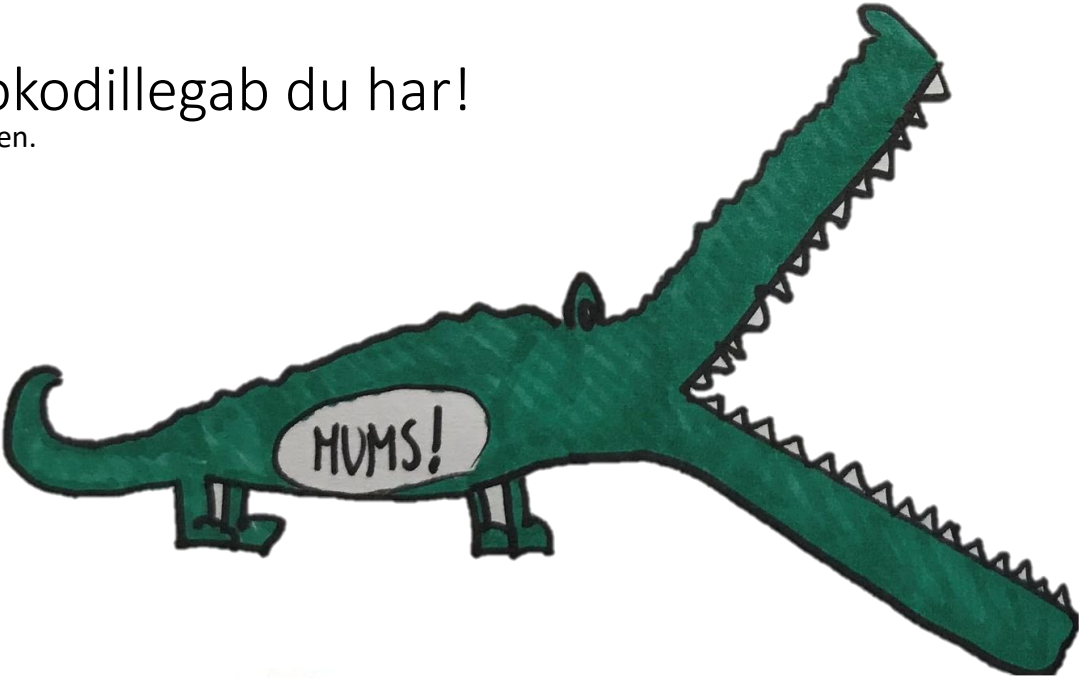


Krokos mave råbte MUMS!!
og Kroko åbnede munden så høøjt, den kunne!



Lad os se hvor STORT et krokodillegab du har!

Gør det samme som Kroko for at læse videre i historien.



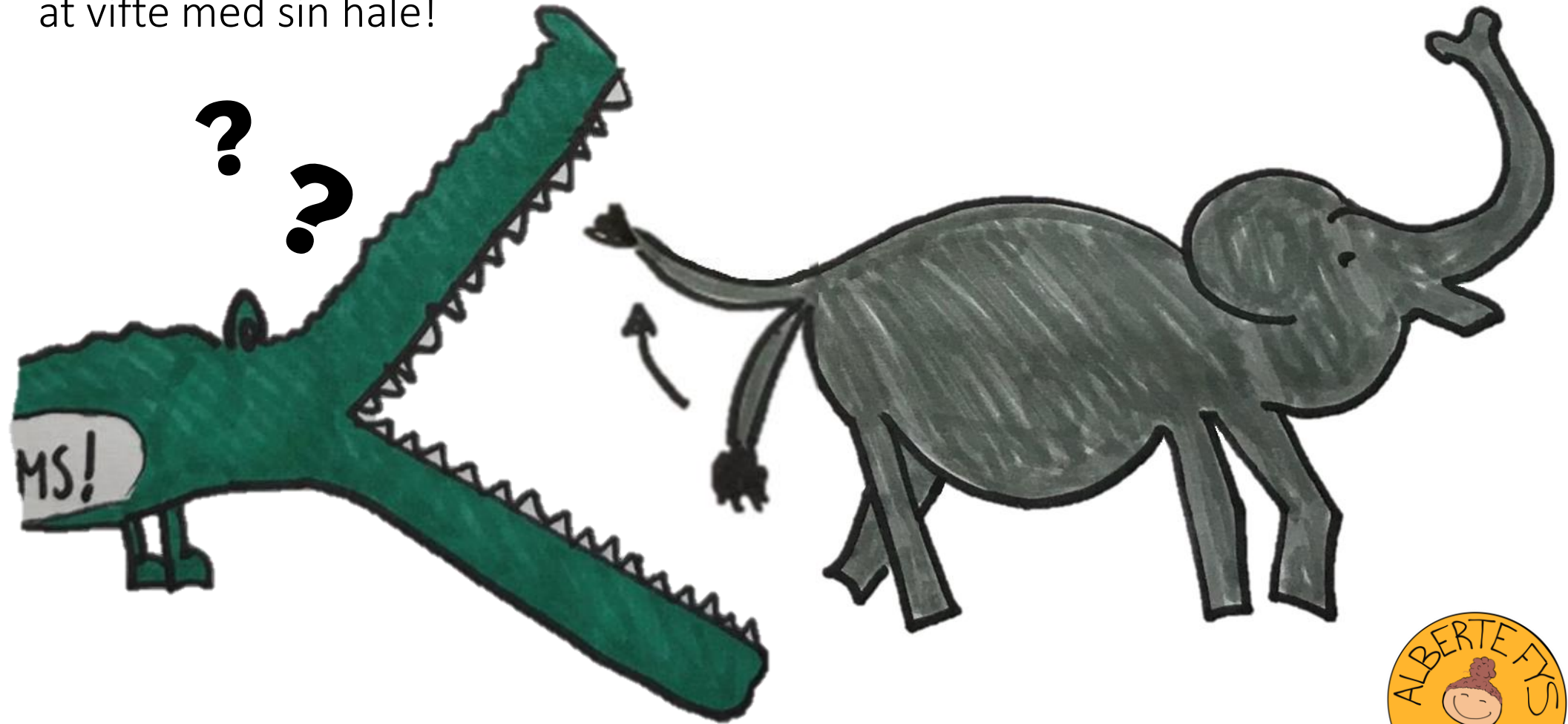
Hofteabduktion

Hø:

Ve:



Men lige som Kroko åbnede munden, begyndte elefanten at vifte med sin hale!

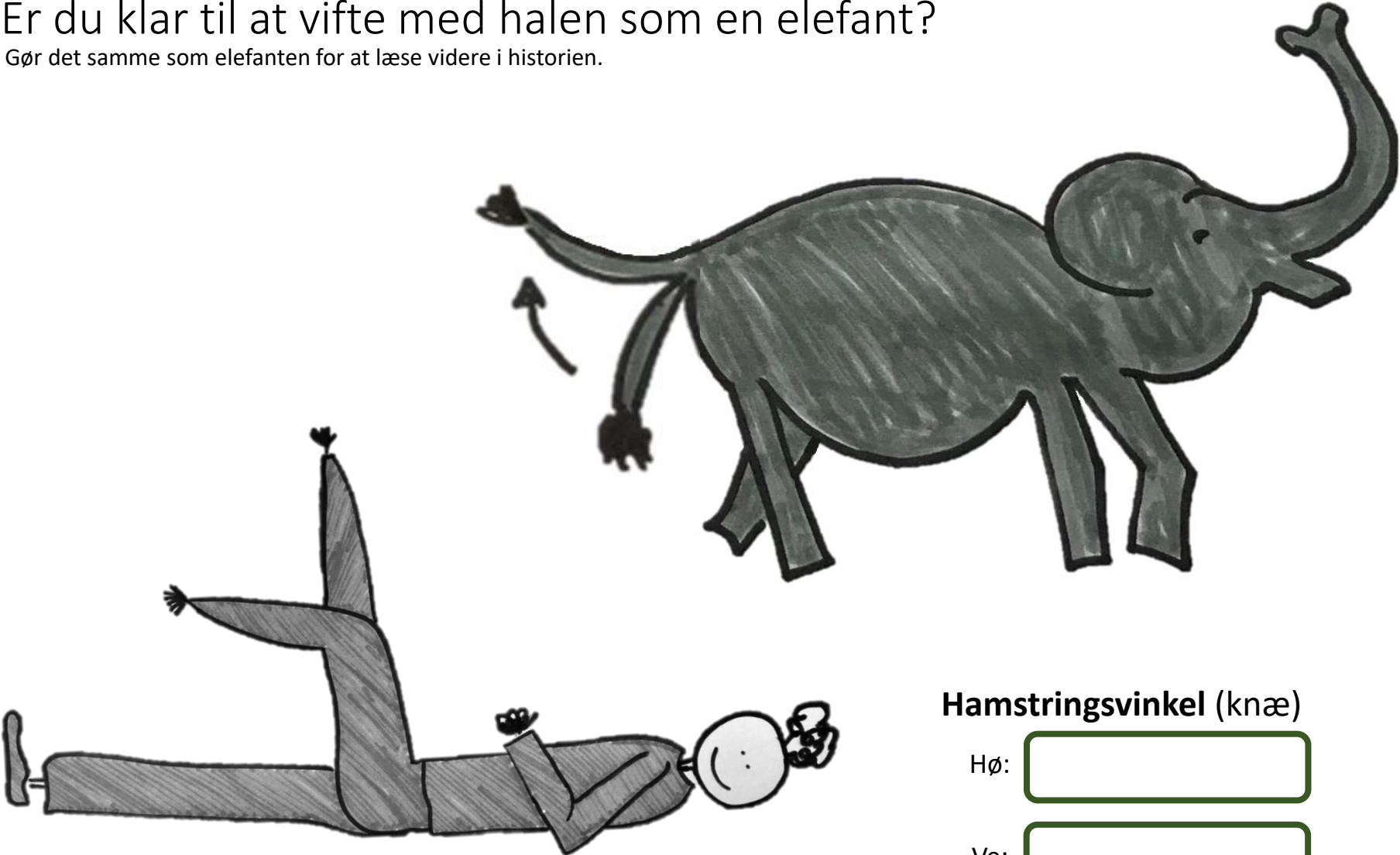


Kroko tænkte: ååh gad vide, hvad er sker nu?



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

Gør det samme som elefanten for at læse videre i historien.



Hamstringsvinkel (knæ)

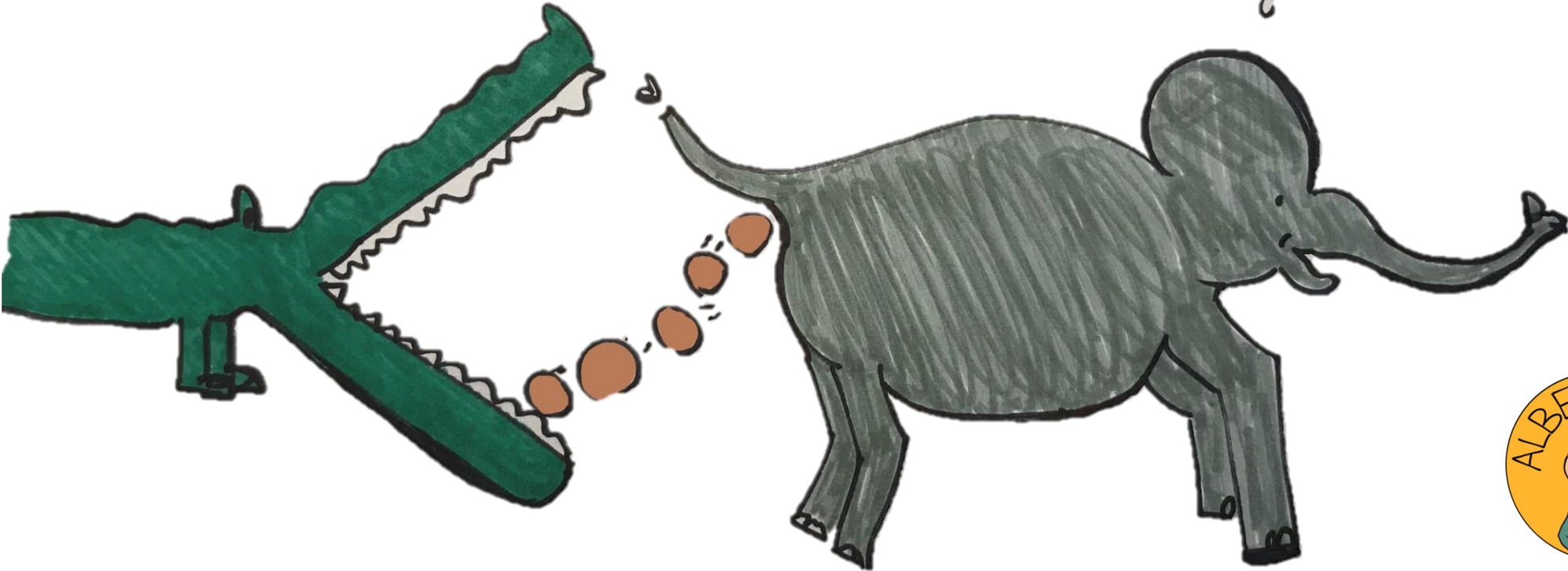
Hø:

Ve:



Vifte vifte vifte, og pludselig kom 5 runde
elefantlorte flyvende ud af numsen på elefanten!

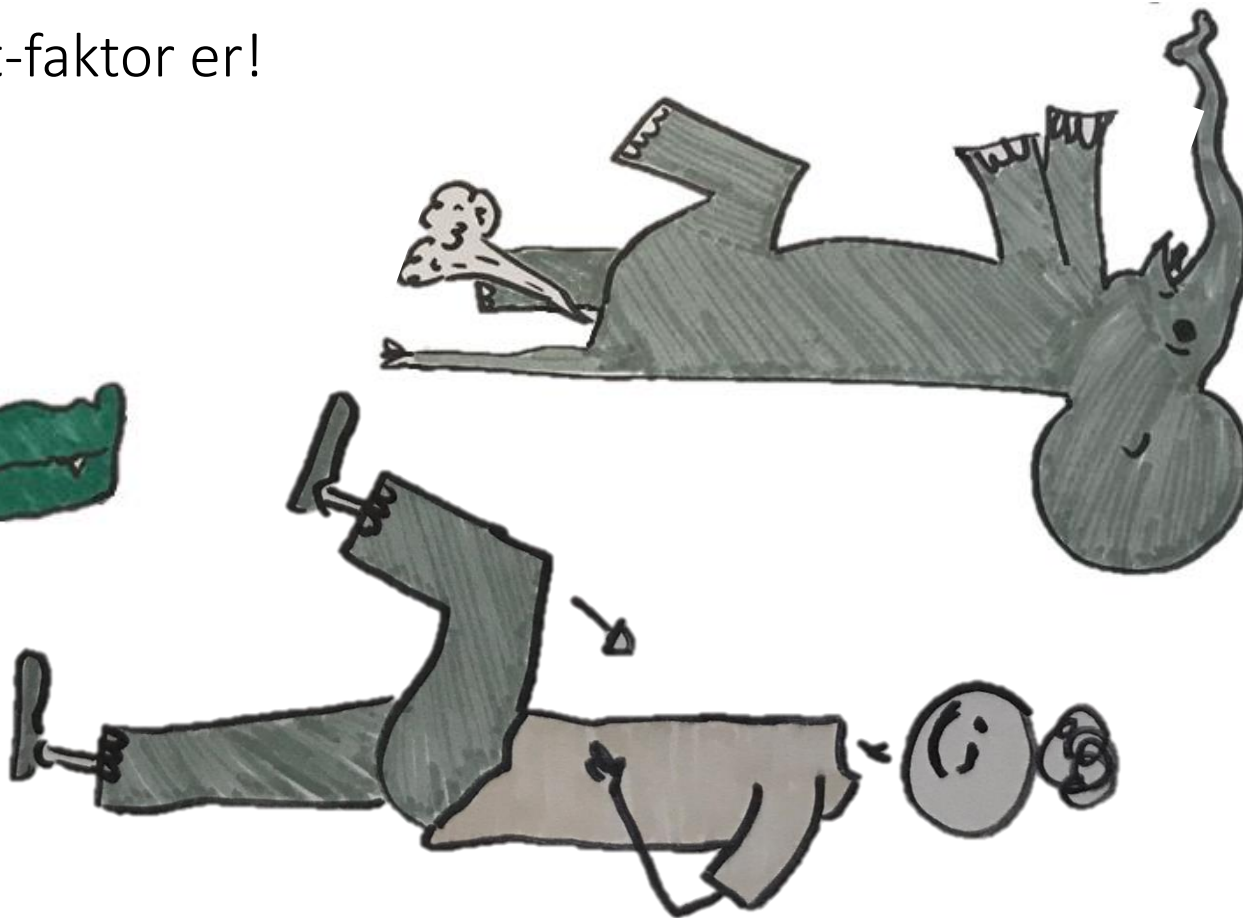
Haha så kan
du gade være
med at æde mig!



Elefanten trillede om på ryggen af grin haha
Hvorefter, han leverede en stor prut som dessert!



Lad os se hvor stor din prut-faktor er!



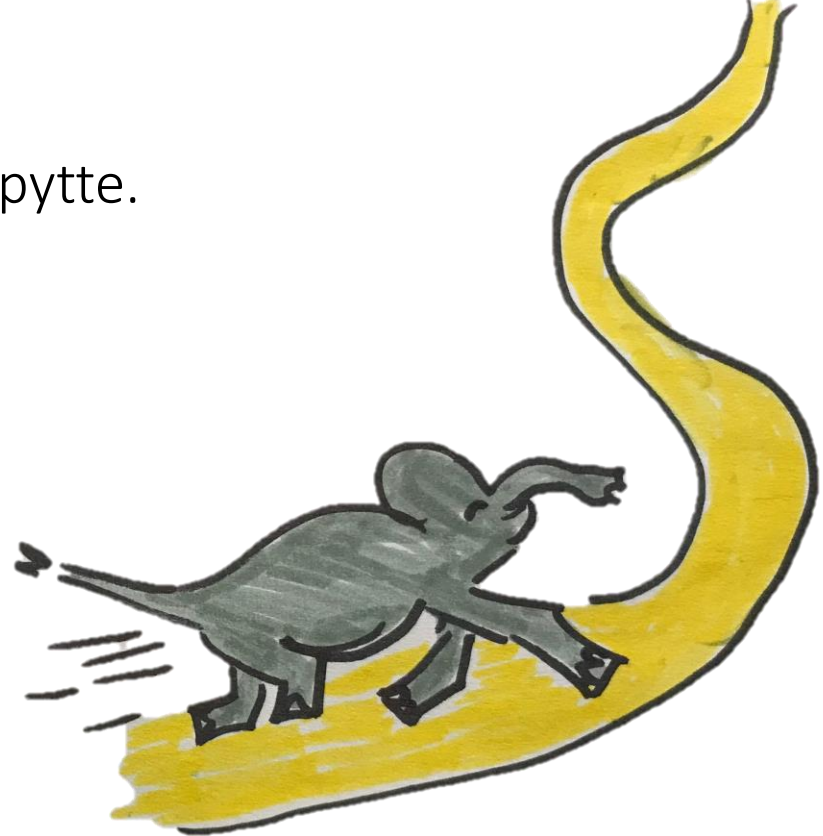
Hofteflektion

Hø:

Ve:



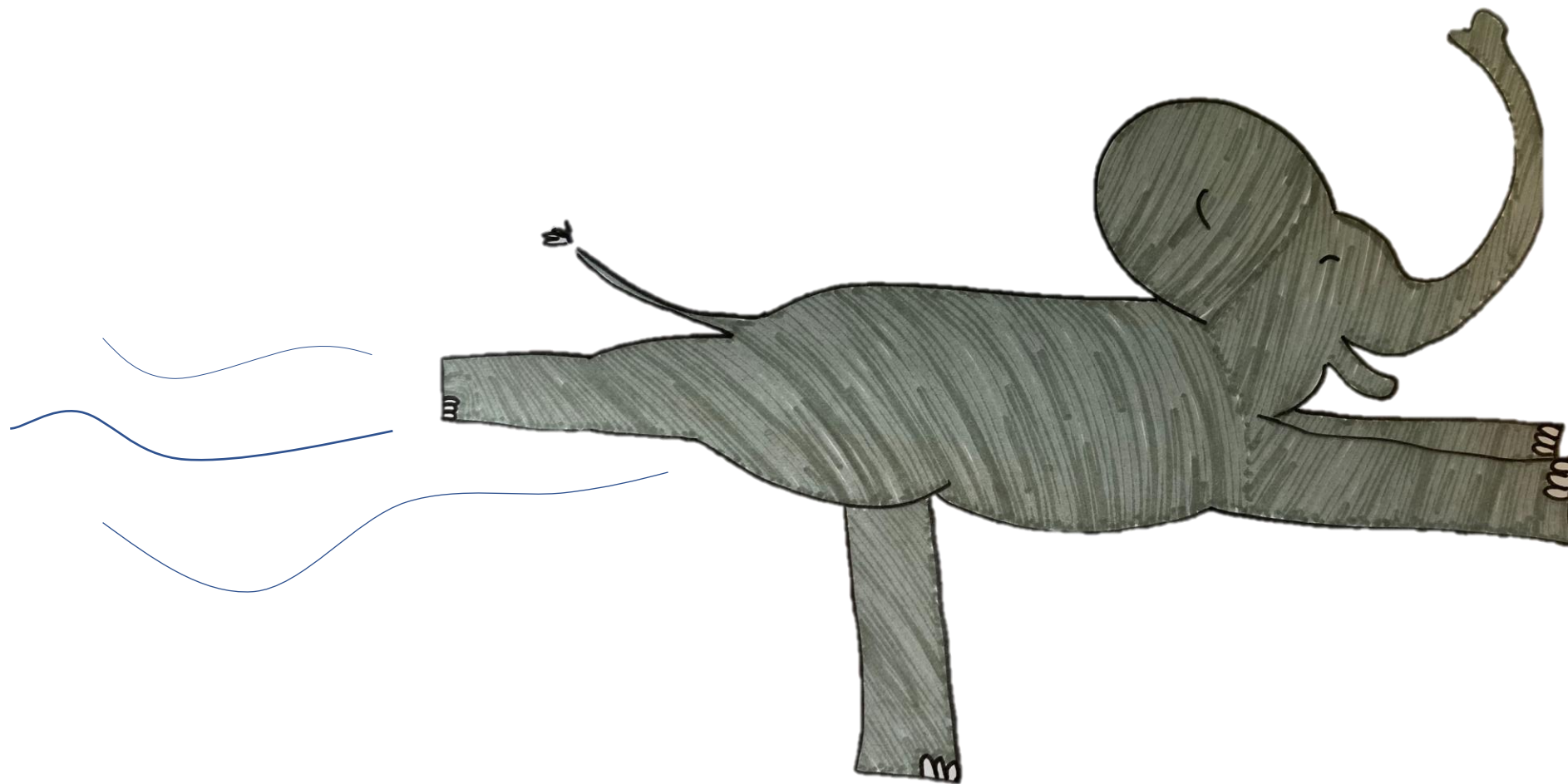
Kroko synes, det var så klamt, og begyndte at spytte.



Og i mens skyndte elefanten sig væk!



Elefanten var så glad, at den næsten kom flyvende hjem!



Er du klar til at strække dig så du kan flyve som en elefant?



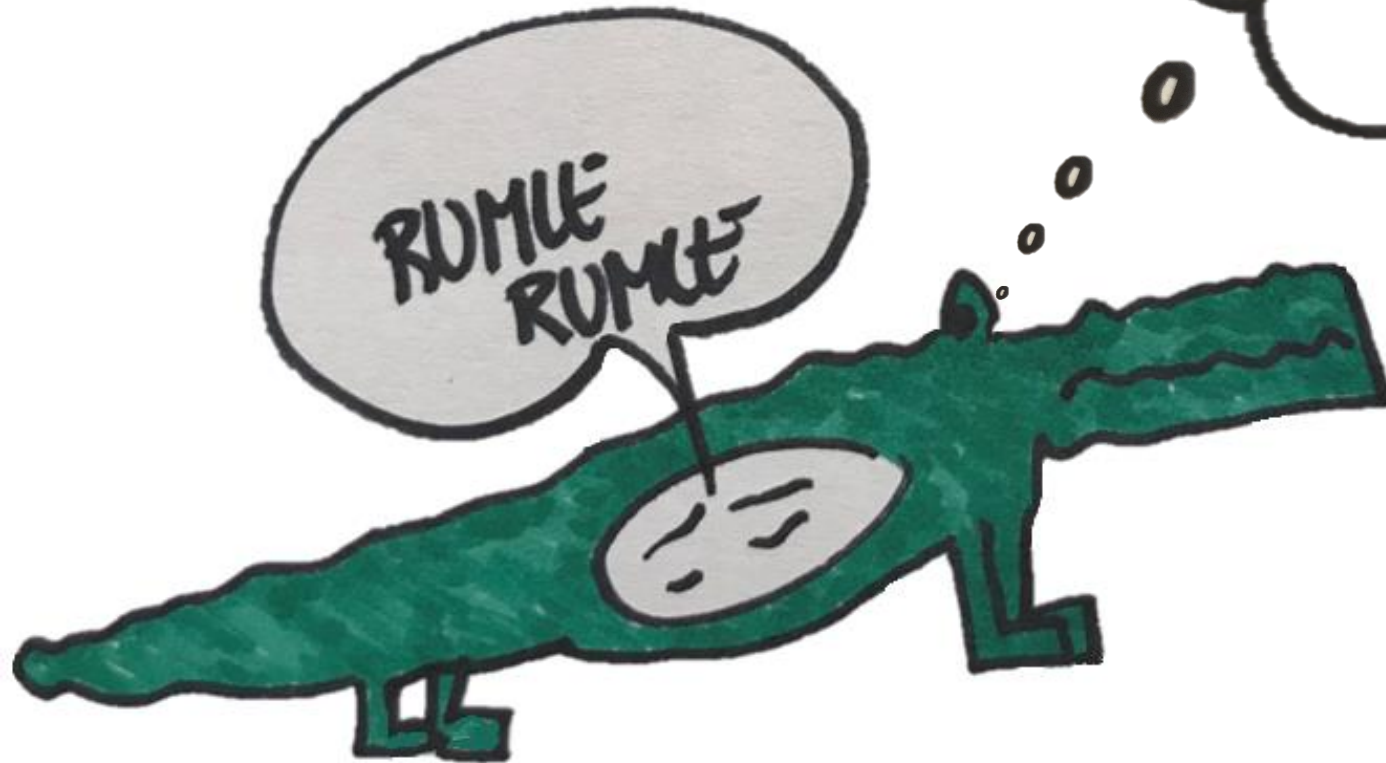
Hofteekstension

Hø:

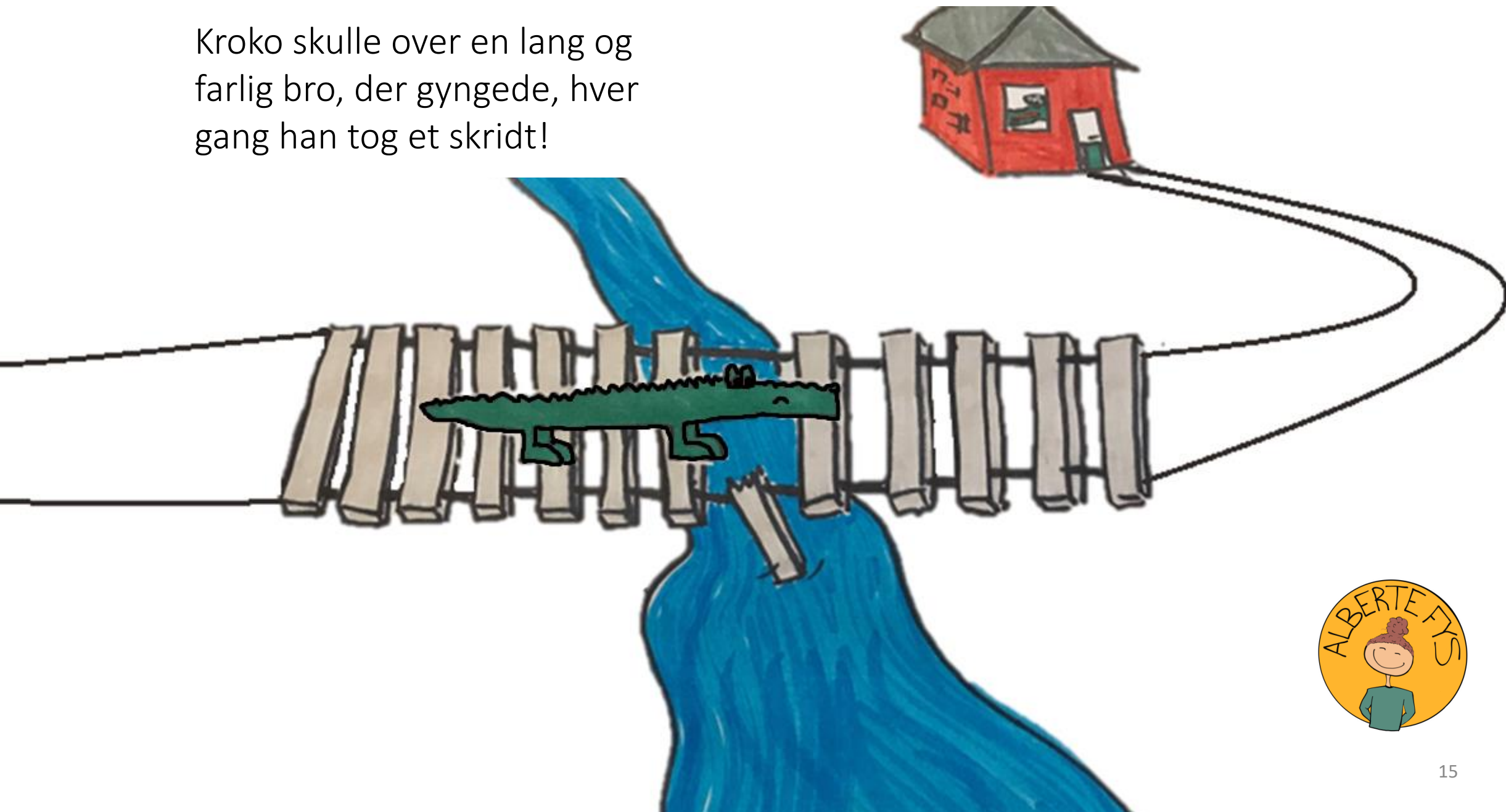
Ve:



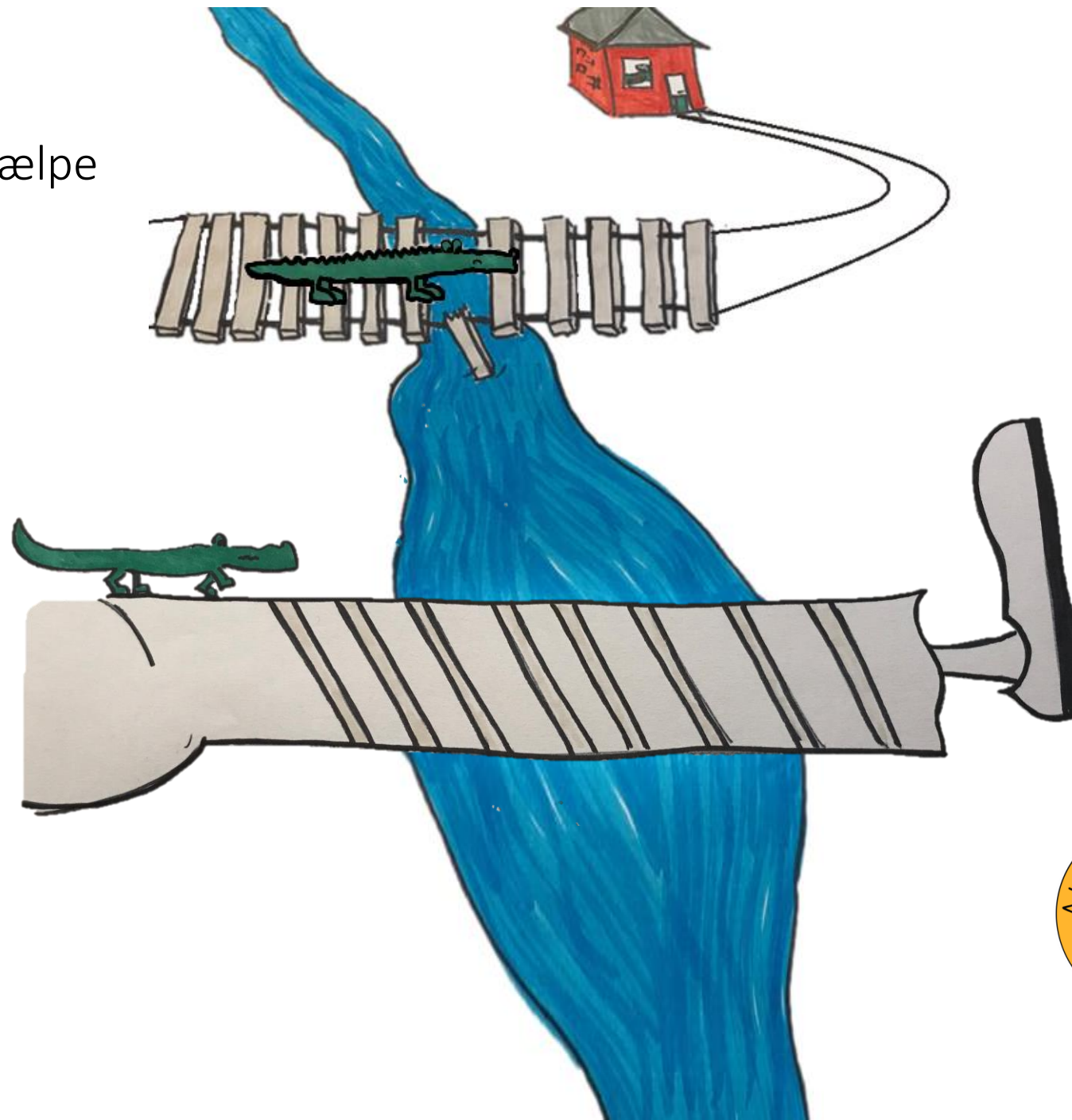
Kroko var jo stadig sulten...
Så Kroko besluttede sig for at gå hjem
til sine mødre og få noget mad!



Kroko skulle over en lang og farlig bro, der gyngede, hver gang han tog et skridt!



Gør dig klar til at hjælpe
Kroko over broen!



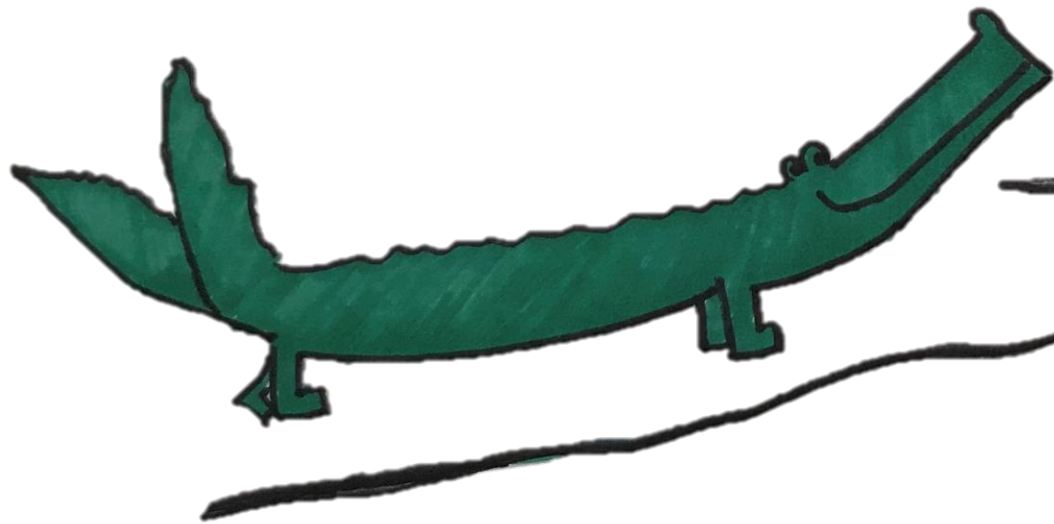
Knækstension

Hø:

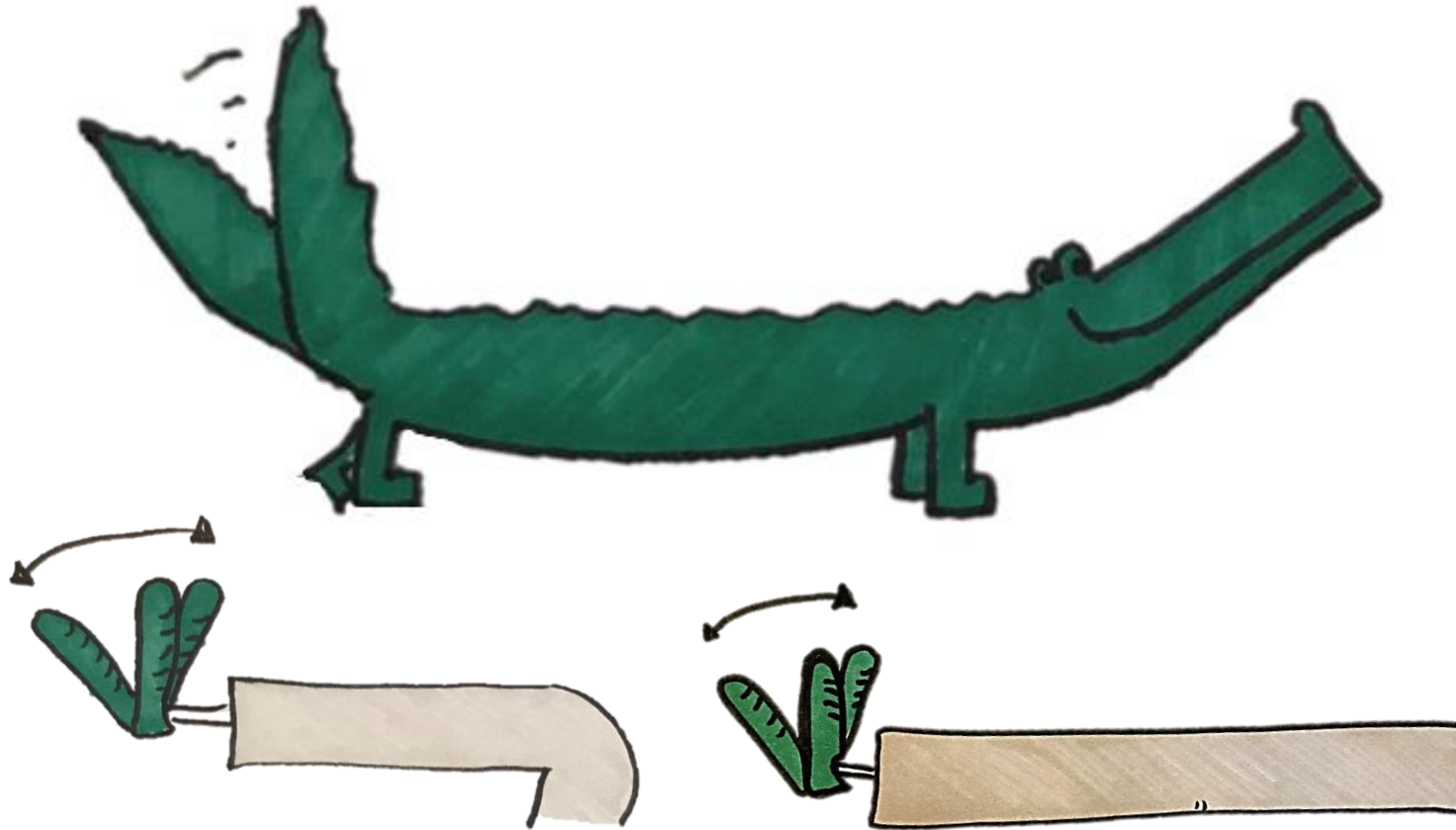
Ve:



Efter den lange tur, blev Kroko SÅ glad for endelig at være hjemme!
At han begyndte at logre med sin hale!



Er du klar til at logre som en Krokodille:



Dorsal fleksion

Knæ flekteret

Hø:

Ve:

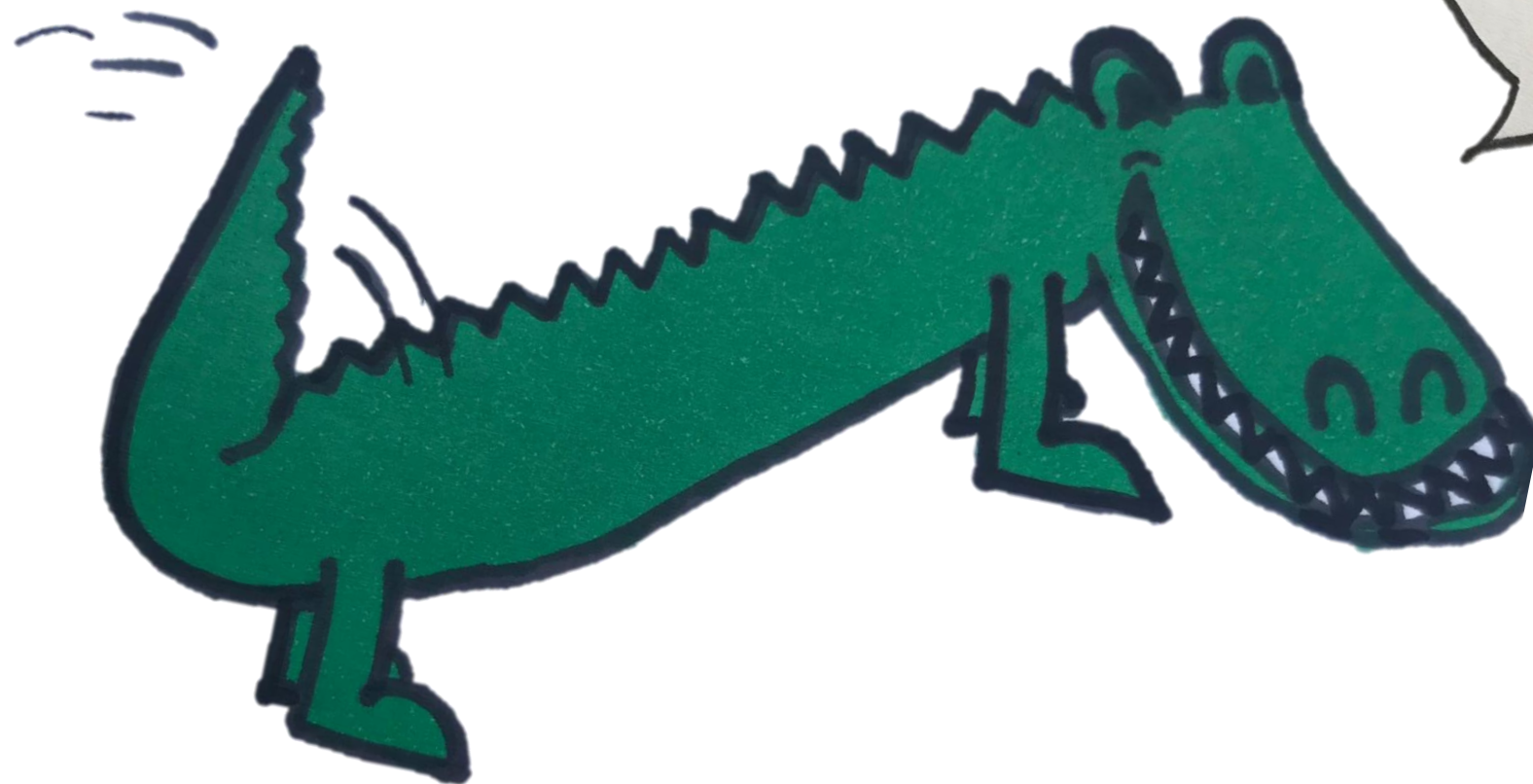
Knæ ekstenderet

Hø:

Ve:



Kroko siger tak for hjælpen og vinker farvel på ægte krokodille manér! (SVIRP SVIRP med halen)



Årh lad os lige vinke farvel på ægte Krokodille manér!



Hofte indad- og udadrotation

Hø:

Ind:

Ud:

Ve:

Ind:

Ud:

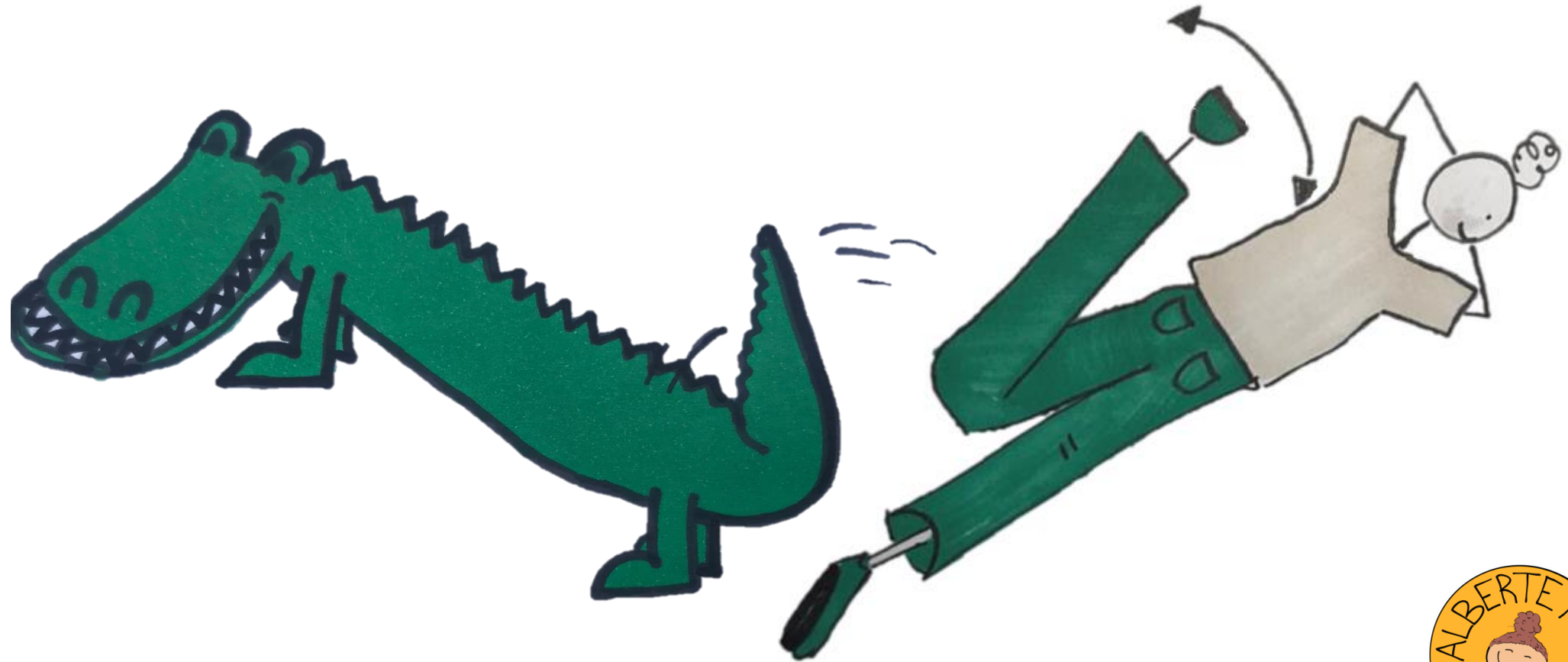
Elys test

Hø:

Ve:



Hej Heej



Ha en dejlig dag!



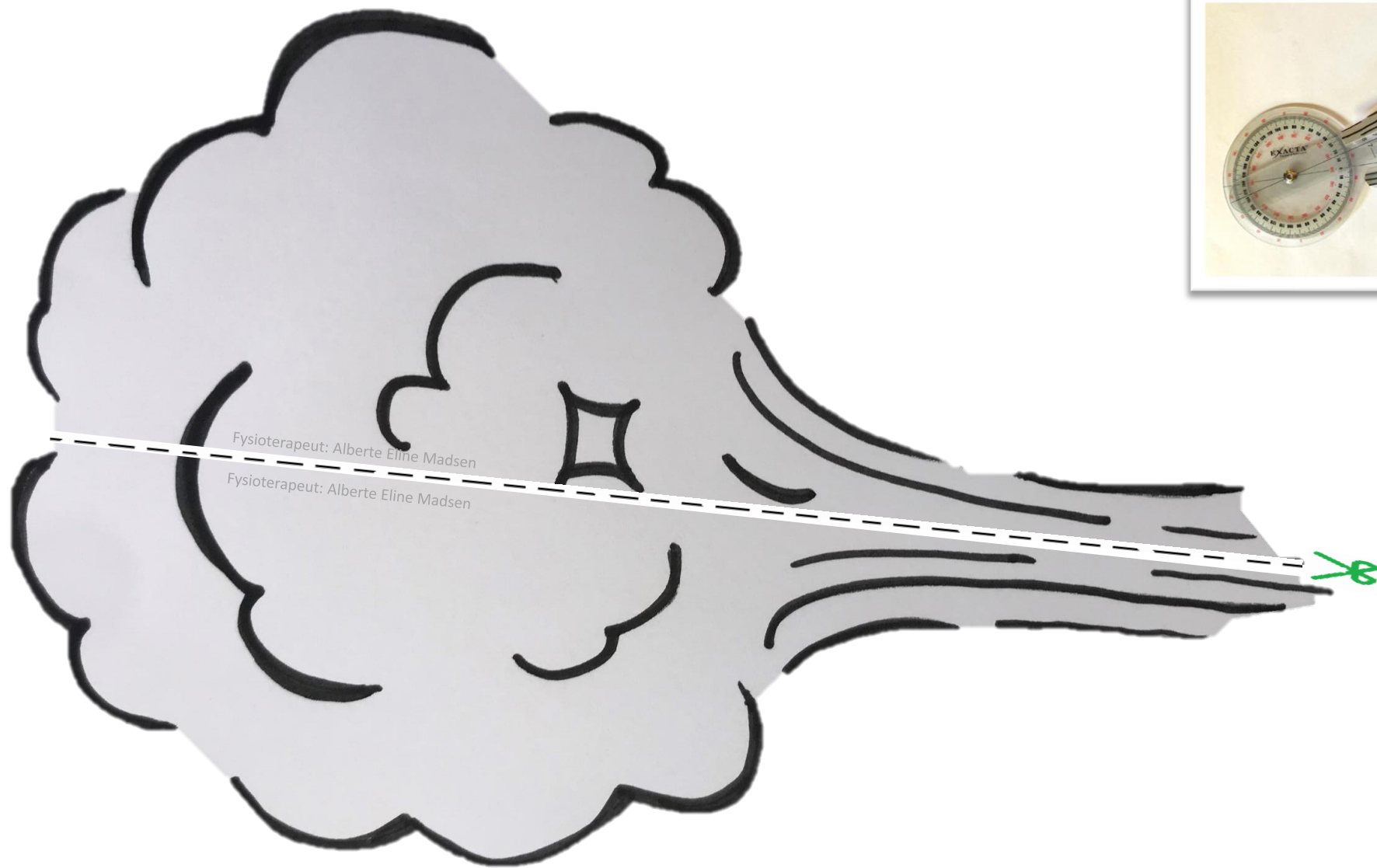




Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro en på bagsiden af goniometeret og en på forsiden.

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

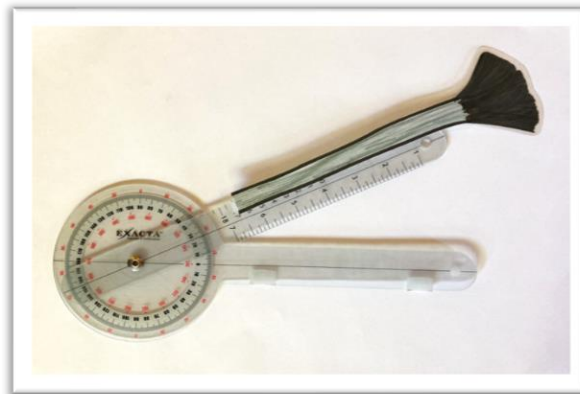
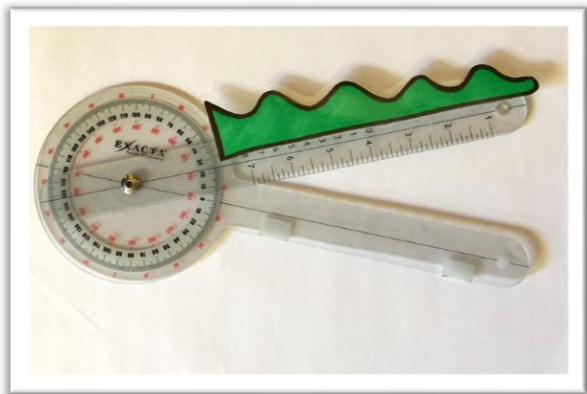
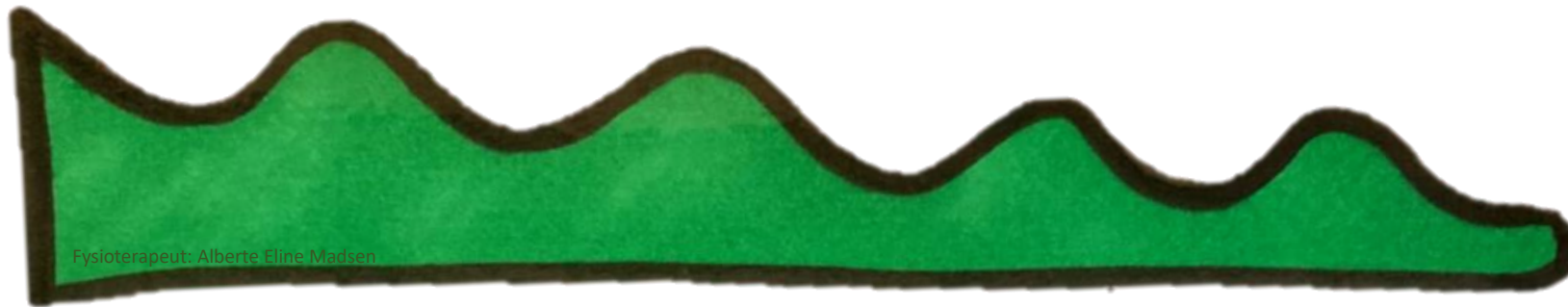




Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro en på bagsiden af goniometeret og en på forsiden.

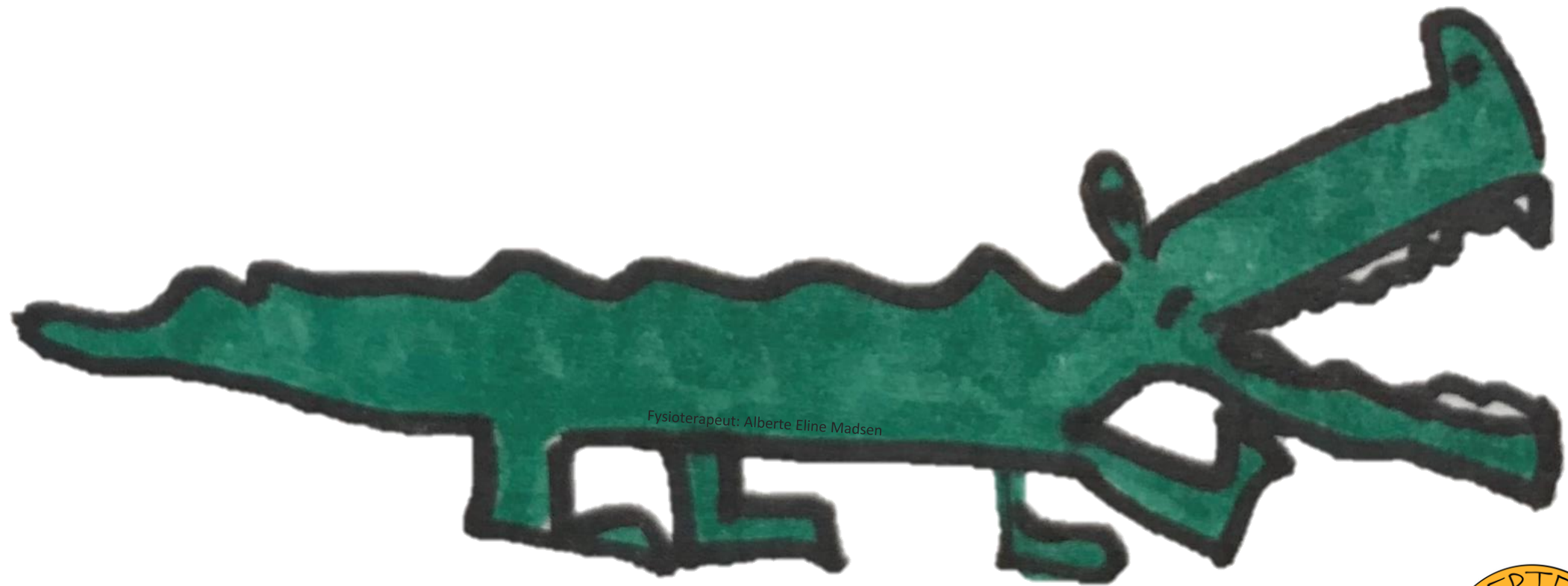
Du skal være opmærksom på ikke at dække de to sorte lige linjer på goniometeret, ellers bliver målingen for upræcis.





Klip ud, laminér og monter på goniometer med velcro på forsiden.

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



EVT. Print og klip til bl.a. at understøtte når krokodillen skal gå over broen.

