



Rörelse  
Glädje  
Gemenskap

### Anläggningar ni kan besöka i Elevklassikern

- Angered Arena
- Askims simhall
- Askims ishall
- Backavallen
- Kärra simhall
- Isdala
- Lundbybadet
- Länsmansgårdens gym
- Rambergsrinken
- Ruddalen
- Slottsskogsvallen
- Skatås
- Tuvevallen

## Utegym Årskurs 7-9

All träningsutrustning är fast och man arbetar bara med den egna kroppen. Bilder på aktiviteterna som kan göras på utegymmet finns inplastade på Skatås och lånas ut till läraren.

### Utegymmet har följande träningsmöjligheter:

- Hopp på stubbar i tre höjder
- Hängande armgång på "stege"
- Dips
- Chins
- Battleroop (lånas i receptionen)
- Löpträning i trappa
- Balansgång
- Liggande rygghäv
- Mage
- Armhävning

- + fantasin hos läraren



Använd hashtaggen  
#elevklassikern

### Bildtävling

Ta en bild av klassen när ni gör Elevklassikern. De härligaste bilderna som bäst representerar rörelse, glädje, gemenskap vinner fina priser till hela klassen. Skicka in bilden på mejl eller publicera den på ett instagramkonto.