

Hvordan finder jeg øvelserne der er vist i bogen "Bevægelighed" i sportsbasics.com?

- A. Log ind på sportsbasics.com og vælg "Mine øvelser" i menuen.
- B. I venstre side under "Video biblioteket" vælger du "Alle øvelser"

Efter nogle få sekunder får du en total oversigt over alle øvelser i sportsbasics.com.

P=Parøvelse

Øvelse nr. i bogen	Øvelse nr. i sportsbasics.com	Øvelse nr. i bogen	Øvelse nr. i sportsbasics.com
1	A0122C	30	F0340
2	D0030B	31	Findes ikke
3	F0080P	32	F1020
4	F0120	33	F1140
5	F0640	34	F1036
6	F620P	35	F0360
7	F0640 (med håndklæde)	36	F0350
8	F0510	37	F0327
9	F0460P	38	F0324
10	F0500	39	Findes ikke
11	F0270	40	F1120
12	F0160P	41	F1130
13	F0240	42	Findes ikke
14	FO400	43	Findes ikke
15	F0350P	44	Findes ikke
16	F0390	45	Findes ikke
17	Findes ikke	46	Findes ikke
18	F0480P	47	Findes ikke
19	Findes ikke	48	F1080P
20	Findes ikke	49	F0230

21	Findes ikke	50	F0060 + F0070
22	F0850		
23	F0810		
24	Findes ikke		
25	F0890		
26	Findes ikke		
27	Findes ikke		
28	F0870		
29	F0330		