

En instruktion

Använd en tydlig rubrik.

Så här sitter du i jägarvila

Skriv en kort introduktion för att förtydliga vad texten ska handla om.

Jägarvila är en riktigt jobbig övning. Den kräver lika mycket mental som fysisk styrka. Du tränar både framsida och baksida lår, bålen, sätesmuskeln och balansen. Jägarvila är statisk träning vilket betyder att du inte ska röra dig, istället ska du spänna dina muskler och försöka hålla kvar din kropp i en ställning så länge som möjligt. Räkna med att du kommer att få mjölk-syra och att du behöver kämpa mot tanken att ge upp när det börjar göra ont.

Om det behövs något särskilt material är det bra att ta upp det innan så att den som läser är redo.

Det här behöver du: En yta som du kan sitta lutad 90 grader mot till exempel ett träd eller en vägg samt en stark vilja.

Dela upp instruktionen i steg för att göra det enkelt för läsaren att hänga med. Numrera gärna stegen om det går.

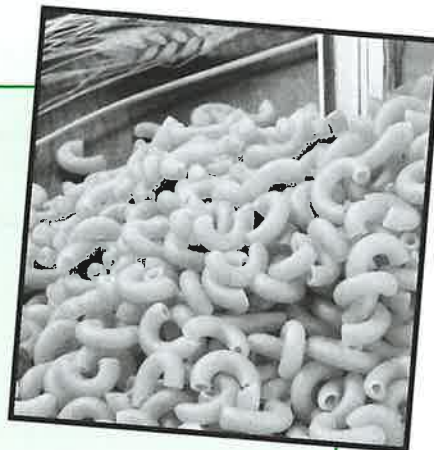
- 1 Stå med ryggen mot en vägg.
- 2 Böj på knäna och tänk dig att du sätter dig på en osynlig stol.
- 3 Känn att du har tyngden på hälarna och hela foten i golvet.
- 4 Spänn magen och behåll ryggen rak. Känn att du har samma tyngd på höger och vänster fot.
- 5 Kom aldrig djupare än att du har minst 90 grader i knälederna.
- 6 Sitt i samma position så länge du kan.

En lyckönskning och en positiv ton är aldrig fel.

Utmaningen är att klara att sitta i jägarvila i 2 minuter, lycka till!

Träna att läsa en instruktion

- 1** Receptet är i oordning. Försök att lista ut i vilken ordning det ska vara. Sätt siffrorna 1–7 i den ordning som maträtten ska lagas. Arbeta två och två.



Koka makaroner

	Ställ en klocka på 10 minuter och låt det koka.
	Häll av makaronerna i ett durkslag.
	Skölj makaronerna i vatten och låt det rinna av.
	Koka upp 2 liter vatten med 1 tsk salt och lite olja i en kastrull.
	Rör om i kastrullen efter halva tiden så att inte makaronerna klibbar ihop.
	Smaksätt gärna makaronerna med en klick smör eller olivolja, rör om och servera.
	Mät upp 4 dl pasta och lägg ner i det kokande vattnet.

- 2** Skriv en inledande text till receptet, koka makaroner. Sammanfatta vilka ingredienser som behövs.
