



Find balancen. Spænd let i mave og hold den lige linje mens du laver armstrækning. Start med bolden op ad væggen. 3 x 10

Hold balancen med ret ryg i en lige linje med hoften. Sværere med samlede ben eller lukkede øjne. 3 x 20 sek.



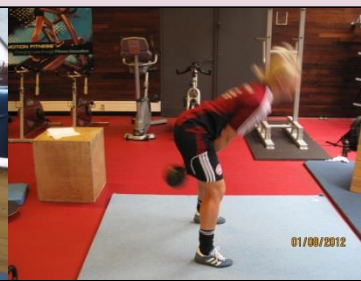
Find balancen. Spænd let i maven og hold den lige linje. Træk bolden til dig og tilbage til udgangsposition igen. 3 x 10

Håndvægte/vægtskive i hænderne. Lav udfaldsskridt og skub kraftigt tilbage til udgangsstilling. Knæ over tå!! 3 x 8 på hvert ben



To-bens hop frem, tilbage og til siden. Partner puffer når man er i luften. Land fjedrende og knæ over tær! 3 x 10

Hop på et ben frem. Land fjedrende og knæ over tå!! Sværere hvis du lander på måtte eller med lukkede øjne. 3 x 8 (hvert ben)



Makker holder underben. Læn langsomt fremover med ryg og hofte i lige linje. Slip når kroppen ikke kan holdes mere. 2 x 5

Lidt ned i knæ – rank ryg – spænd i mave. Sving eksplosivt frem! 3 x 8.