



Find balancen. Spænd let i maven og hold den lige linje. Træk bolden til dig og tilbage til udgangsposition igen.  
3 x 8 på hvert ben



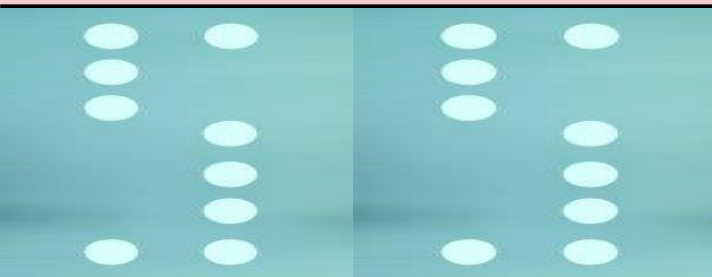
Hold bolden mellem ankler eller knæ. Pres med stigende styrke. 3 x 10 sek



Hænderne i skulderbredde. Let bøje ben. Spænd lidt i maven. Langsamt ned og eksplosivt op. 3 x 8



Fødderne let spredte. Spænd let i mave. Bøj i knæ, svaj i ryg og kig lige frem. Langsamt ned og eksplosivt op. 3 x 8



Hop-serie.  
Find balance før du hopper videre. Knæ over tå. Stabil i hofte og knæ  
4 ture. (Skift start-ben efter hver tur)



Stå med vægt i hånden. Tag roligt et stort skridt til siden og eksplosivt tilbage igen. 3 x 5 med 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 20