



01/08/2012

01/08/2012

Støt på underarm og yderside af fod. Hold den lige linje. Løft evt. øverste ben uden linjen brydes. 3 x 8 eller 3 x 45 sek



01/08/2012

01/08/2012

Sid med fødder let over jorden. Stræk skiftevis benene og rotér i overkroppen. 3 x 20



01/08/2012

01/08/2012

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



01/08/2012

01/08/2012

Stå på plint. Træd ned og sæt hurtigt af med begge fødder. Kort tid på gulvet! Hop så højt du kan. 3 x 5



01/08/2012

01/08/2012

Hop til siden og find balancen på et ben. Knæ over tå og lige i hofte. 3 x 10 hop



01/08/2012

01/08/2012

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



01/08/2012

01/08/2012

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



01/08/2012

01/08/2012

Lidt ned i knæ – rank ryg – spænd i mave. Sving eksplosivt frem! 3 x 20