



01/08/2012



01/08/2012

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



01/08/2012



01/08/2012

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



01/08/2012



01/08/2012

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



01/08/2012



01/08/2012

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



01/08/2012



01/08/2012

Hav vægte i hånden. Tag et skridt op på en plint og før det andet ben eksplosivt op til vandret. 5 på hvert ben x 3



01/08/2012



01/08/2012

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



01/08/2012

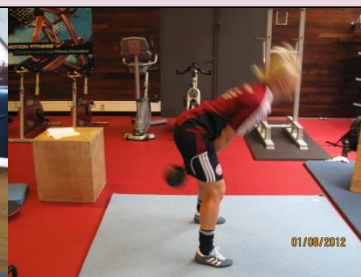


01/08/2012

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