



Hænder under skuldre. Spænd let i mave og ryg. Sænk kroppen næsten helt ned og stræk op igen i samme bevægelse. Kan evt. laves på knæ. 3 X 8



Stå med elastik om anklen. Træk benet ind foran dig selv mens du forbliver stabilt stående. 3 x 8 med hvert ben



Hav vægt hænderne. Gå halvvejs ned i knæ og spring derefter så højt som du kan. 3 x 5



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



Makker kaster bold som skal heades tilbage. Det vigtigste er landingen på to ben med knæ over tær. 3 x 8

Stå på et ben. Makker kaster bold som skal heades tilbage. Standbenet let bøjet, knæ over tå og lige hofte. 3 x 8 på 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! Ikke for høj vægt! 3 x 8.