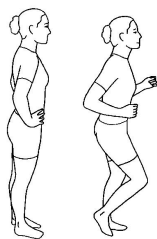


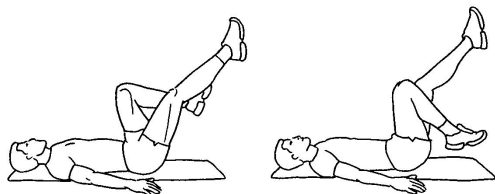
30 s/övning, 10 s paus mellan övningarna.



1. Löpning på stället

Instruktion:

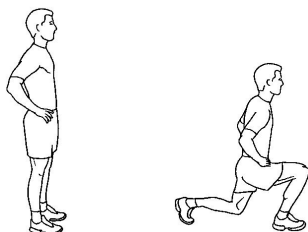
Snabba fötter! Många steg!



2. Liggande cykling

Instruktion:

Ligg på rygg och cykla med benen, sträck ut benet helt, så nära golvet som möjligt.

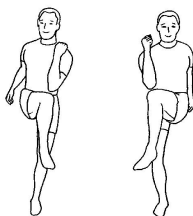


3. Utfall

Instruktion:

Utfallssteg framåt, knät ska böjas fram över tårna, gå ner så djupt som möjligt.

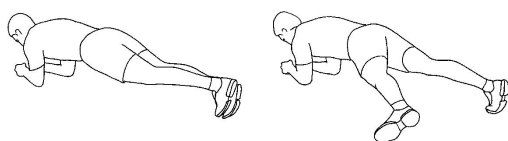
OBS för ledare: Knät får absolut INTE falla inåt!!!



4. "Knä mot armbåge"

Instruktion:

Jogga/studsa på stället, ta växelvis armbågen till motsatt knä.

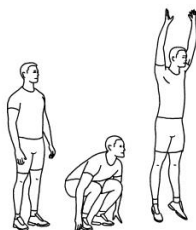


5. Plankan med benrörelse

Instruktion:

Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet, håll ryggen rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen, tårna pekar ner mot golvet.

OBS för ledare: Undvik svank!!! Rumpan får hellre puta lite uppåt.



6. Upphopp

Instruktion:

Maximala upphopp, nudda golvet med händerna mellan hoppen.