

FODSPORET

Opvarmning

- Vip op på tå og hæl
- Spark jer selv bagi
- Bredstående - Vægtskift fra side til side
- Vægtskift frem og tilbage
- Sving med en arm ad gangen
- Begge arme i crawl og ryg crawl
- Langt skridt ud til højre og til venstre
- Langt skridt frem og tilbage skiftevis

Udspænding

- "Vælt træer" – stræk af læg
- Sæt hælen frem, bøj let forover - stræk af haser
- Bøj knæet, griб foden og træk op så lårmusklen strækkes
- Læg hælen på modsatte knæ, bøj let forover og mærk stræk i ballen/hoften

Øvelser til tante-hvilene

- "Sprællemænd"
- "Englehop"
- *Squat*
- Små hop på stedet
- Mavebøjninger på en bænk
- Bækkenløft
- Lig på maven ind over bord og løft ben
- Armstrækninger på træstamme, bænk eller på jorden
- *Lunges* lige frem eller baglæns
- Stå på trappe/træstub og gå langt ned i knæ til næste trin
- Triceps: sid med ryggen til en bænk og hælene i jorden. Hold med hænderne på kanten af bænken og dyp enden ned til jorden og pres op igen
- Stå med vandret krop med begge hænder på en lav træstamme, spring med benene fra side til side.