

STEGE



UTFÖRANDE:

- SPRING MED SNABBA STEG
- BÖRJA OM



KOORDINATION

TRAPPA



UTFÖRANDE:

- SPRING UPP FÖR TRAPPAN
- HOPPA NER
- BÖRJA OM



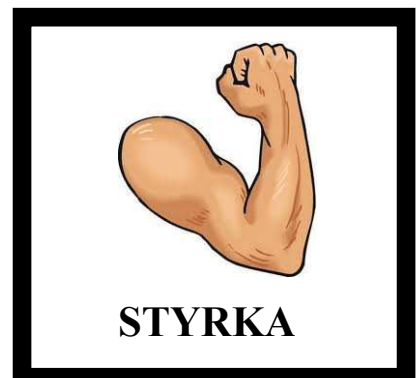
MAGE



UTFÖRANDE

- FLYTTA EN ÄRTPÅSE I SIDLED
- BÖRJA OM

UTMANING! KAN DU HÅLLA FÖTTERNA I LUFTEN?

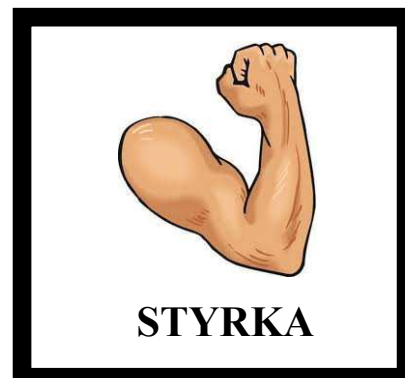


HÄNG



UTFÖRANDE

- HÄNG KVAR SÅ LÄNGE DU KAN



BALANS



UTFÖRANDE

- GÅ TILL ANDRA SIDAN
- BÖRJA OM

UTMANING! KAN DU HÅLLA BALANSEN SAMTIDIGT SOM DU FÖRFLYTTAR EN SAK FRÅN HAND TILL HAND.



HOPP



UTFÖRANDE

- HOPPA UPP JÄMFOTA
- HOPPA NER JÄMFOTA
- BÖRJA OM



KOORDINATION