

G

Grodhopp
10 hopp, gör 3
gångar

Rulla stock
med spänd
kropp

Stå i
sidobalans
med benet
120 grader,
stå 10 sek,
gör 3 gånger

Stå på
händerna mot
vägg 5 gånger

Hjula 10
gångar

Y

Gör fällknivar
10 stycken,
gör 3 gånger

Piruettt 10
stycken på
varje ben

Sit ups 20
stycken, gör 3
gångar

Dips mellan 2
stolar, gör 10
stycken,

Träna på att
komma ner i
spagat

M

Stå i plankan,
räkna till 10,
gör 3 gånger

Prova stödvåg
5 gånger

Vila framför
en bra film

Sitt 90
grader mot
vägg 30 sek,
gör 3 gånger

Gör 10
upphopp,
gör 3 gånger

P

Stå i
sidobalans, 10
sekunder på
varje ben

Stå i brygga,
räkna till tio,
gör 3 gånger

Stå i spindeln,
försök 10
sekunder,
gör 3 gånger

Balansera som
ett flygplan,
räkna till 10
på varje ben

Stå på
händerna utan
vägg 5 gånger

A

Stå i balans
med benet
fram i 10 sek,
gör 3 gånger

Gör
tåhävningar,
10 srycken,
gör 3 gånger

Gör 10
armhäv-
ningar
gör 3 gånger

Prova piksitt 5
gångar

Träna på att
komma ner i
splitt