



Hop, fra knæstående

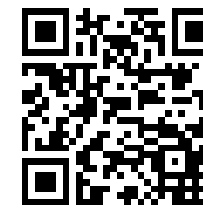
Sid på knæene med strakt hofte. Fra denne position skal du uden at støtte med hænderne komme op og stå på fødderne og fra den dybe knæbøjning springer du så højt du kan.



eksplosivitet
kropsvægt
spring
styrketræning
multiled
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/22>