



Stå med i bredstående med fødderne i forlængelse af hinanden. Gå ned i knæ og spring. I luften skifter du ben, så du lander med det andet ben forrest. Kan laves med eller uden håndvægte.

Stå med i bredstående med fødderne i forlængelse af hinanden. Gå ned i knæ og sæt kraftigt af. I luften skifter du ben, så du lander med det andet ben forrest. Øvelsen kan enten laves med eller uden håndvægte i hænderne.



håndvægt
kropsvægt
spring

