



# Balancekrabbe

Stil dig i ?krabbestilling?. Løft nu højre ben og venstre arm op i luften og balancér på venstre ben og højre arm. Hold balancen i 5 sek. og skift arm/ben.



balance  
kropsvægt  
styrketræning  
mave  
skrå mavemuskler  
kropsstamme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/422>