



Slalomhop

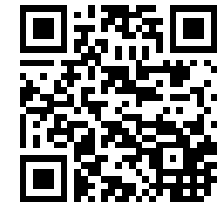
Stå med samlede ben. Hop til højre ved at sætte af på venstre ben og løfte højre samtidig. Du lander på højre ben og bøjer let ned i knæet for at give efter. Bliv stående på højre ben i 1-2 sek. Hop så tilbage til venstre ben med afsæt med højre ben. Gentag øvelsen 10-15 gange for hvert ben.



knædomineret
kropsvægt
styrketræning
ankel
Forlår
balder



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/424>