



**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.**

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.

Styrker balder og lår samt sidestabilitet og koordination omkring knæ og ankler. Øvelsen er samtidig god for balancen.

**Udvidet:** Bliv stående på benet i længere tid. Udfør evt. et mellemhop, når du hopper fra det ene ben til det andet.

knædomineret  
kropsvægt  
styrketræning  
ankel  
Forlår  
balder

