



Stil dig op på en træstub. Hold balancen. Når du har balancen, hopper du op og ned fra træstubben.

Find en træstub, der er stabil nok til, at du kan stå på et ben på den. Vær forsigtig når du springer op og ned, så du kan korrigere, hvis der sker noget uventet.



balance
dogmefitness
kropsvægt
træstub

