



Stående bøjer du dig forover indtil du har hænderne på jorden. Gå fremad med hænderne, mens fødderne bliver stående. Gå så langt frem som muligt, og derefter går du tilbage igen indtil du står op.



Med så strakte ben som muligt bøjer du dig forover, indtil du dine hænder rører jorden. Nu kravler du fremad med hænderne, mens fødderne bliver stående hvor de var. Kravl så langt frem som muligt uden at du knækker sammen. Herefter kravler du tilbage igen indtil du står op.



kropsvægt

