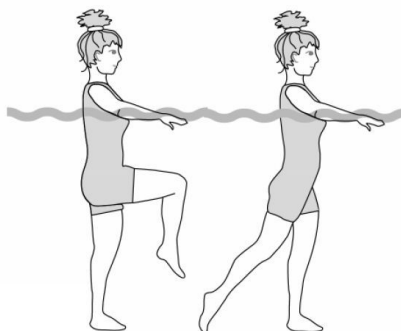




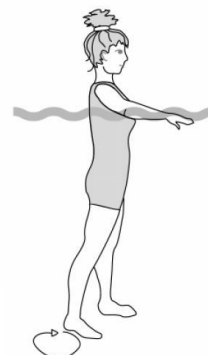
Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

1. Jogga fram och tillbaka.
Starta lugnt - stegra efter hand.



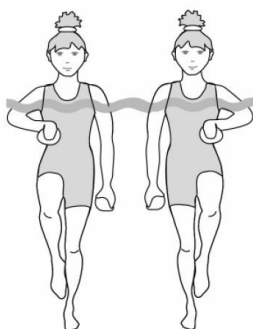
Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

2. Håll i stången. Dra upp knät
mot magen, sträck ut bakåt och
sätt i tårna i botten utan att
svanka.



Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

3. Håll i stången. För benet rakt
utåt - tillbaka. Spänn knät.



Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

4. Jogga på stället med höga
knäuppsdragningar.



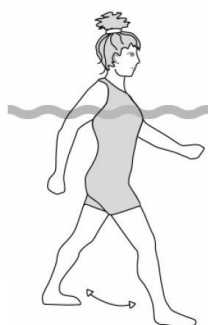
Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

5. Stå på ett ben - försök att
hålla balansen. Efter hand för
vattnet i sidled med händerna.



Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

6. Kicka underbenet framåt
växelsvis med kontroll över knät.



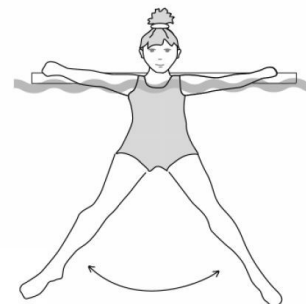
Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

7. Skidhopp diagonalt.



Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

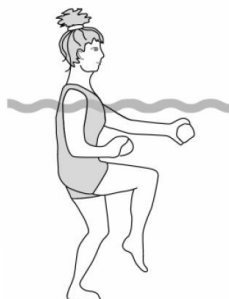
8. Cykla vid brits/hörne.



Copyright © M&B i Institutet-Knapp & Sjöl 2 007

9. Vid brits/hörne. För benen
isär - ihop med raka ben och
med tårna mot taket.

17-Sep-2020



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

10. Gå framåt - bakåt med höga knän.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

11. Sitt på brits/stol. Böj och sträck växelvis i knät. Efter hand variera tempo.



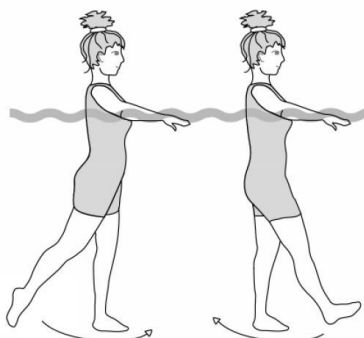
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

12. Sitt på stol/brits. Böj båda benen samtidigt - sträck ut benen och spänn lårmusklerna med tårna mot taket.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

13. Jogga på stället och klappa växelvis på motsatta fotens insida.



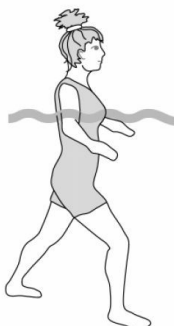
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

14. För benet framåt - bakåt. Håll benet rakt och överkroppen still.



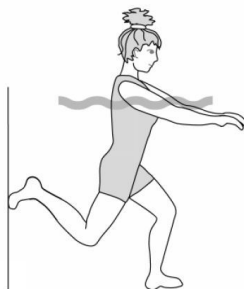
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

15. Håll i stången, gör växelvisa stjärtsparkar.



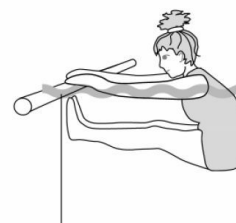
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

16. Håll i stången, kliv bak med foten pressa ner hälen mot golvet.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

17. Stå med ryggen mot kaklet. Sätt upp foten mot kaklet och pressa ner knät mot golvet.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

18. Håll i stången, sätt upp båda fötterna mot kaklet och sträck ut lårets baksidor.