

Yta: halv korridoren

Behov av utrustning 10-12 koner eller Vattenflaskor.

Placera konerna med 2-3 meters mellanrum

3x joggning t/r, rör på armarna (från mitten av korridoren till dörren mot badet och tillbaka)

Jojjo joggning. Två och två varsin sida om konerna. Jogga fram två koner, backa 1 kon osv.  
Totalt 4 ggr.

Skridskohopp t/r tänk på att landa med mjuka knän och hitta balansen innan man hoppar vidare

T/r 10 Utfallssteg framåt (kliv/steg) sedan 10 utfallssteg bakåt (kliv bakåt) osv

Kamp om kon. 1vs1 en som ska skydda konen och den andra ska försöka ta konen byt efter 30-60 sec beroende hur mycket tid det finns kvar.

Om tid finnes! Klubb Surfning (balansövning)