**Stationsträning övningar**

1. Höga hopp med boll
2. Springa på tjockmatta
3. Balansera på ett ben
4. Sitta i 90 grader
5. Snabba steg
6. Över, under, över, under
7. Plankan
8. Sitta rygg mot rygg lämna boll
9. Träffa i korg/låda/rockring