

Skriv ut

Stäng fönstret

## SPRINGSERIE 1

Verje övning utföres i 30 sekunders intervaller.

- 1 Stå med fötterna ihop och hoppa fram och tillbaka med spänstiga hopp.
- 2 Stå med fötterna ihop och hoppa från sida till sida
- 3 Stå på vänster ben och hoppa fram och tillbaka
- 4 Stå på höger ben och hoppa fram och tillbaka
- 5 Stå på vänster ben och hoppa från sida till sida
- 6 Stå på höger ben och hoppa från sida till sida
- 7 Stå med fötterna ihop och hoppa långt åt sidan och för samman fötterna.  
Hoppa tillbaka och för samman fötterna
- 8 Stå med fötterna ihop – hoppa framåt – till vänster – baklänges – till höger i en fyrkant moturs
- 9 Stå med fötterna ihop – hoppa framåt – till vänster – baklänges – till höger i en fyrkant medurs
- 10 Böj benen och vidrör golvet med höger hand – gör ett ”paradhopp” – böj ner och vidrör golvet med vänster hand – ”paradhopp”.