

Hund



Stå med god balance på begge ben. Gå langsomt ned i knæ - som om du skulle sætte dig på en usynlig stol. Hold armene krydset foran brystet. Hold stillingen i et par sekunder.





Hund

Øvelsen:

Stå med god balance på begge ben. Gå langsomt ned i knæ - som om du skulle sætte dig på en usynlig stol. Hold armene krydset foran brystet. Hold stillingen i et par sekunder.

Vigtigt:

At du kan se dine tæer foran knæene hele tiden og mærker spænding i lår og baller.

