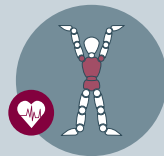


Sommerfugl



Skiftevis sprede og samle begge arme og ben ud til siden
imens man hopper.





Sommerfugl

Øvelsen:

Skiftevis sprede og samle begge arme og ben ud til siden imens man hopper.

Vigtigt:

At din overkrop er med i rotationerne og at du retter dig ud imellem hvert sæt.

