

ØVELSE: SKILØB

Beskrivelse

- ♥ Stil dig med højre fod forrest og venstre arm fremme.
- ♥ Hop op, mens du skifter position til venstre fod forrest og højre arm fremme.

Variation

Gør øvelsen lettere: Tag mindre skridt og/eller undlad at hoppe.

Gør øvelsen sværere: Tag længere skridt og/eller hop højere.

Egne noter

