

# ØVELSE: ET BEN MED LUKKEDE ØJNE

## Beskrivelse

- ♥ Stå opret og find balancen på et ben.
- ♥ Kan du fint balancere med åbne øjne, kan du prøve at lukke øjnene.

## Variation

Gør øvelsen lettere: Find en makker eller en genstand, du kan støtte dig let til og øv dig i at stå i korte perioder uden støtte.

Gør øvelsen sværere: Find et ujævnt underlag og lav øvelsen her, evt. en træstamme eller skovbunden.

## Egne noter

---

---

---

---

---

