

ØVELSE: SEMITANDEM

Beskrivelse

- ♥ Stå opret og placer fødderne så forreste fods hæl er ved siden af bagerste fods storetå.

Variation

Gør øvelsen lettere: Find et punkt at fokusere på mens du holder balancen. Hvis du har behov, kan du også støtte let i noget og eksperimentere med korte pauser, hvor du ikke støtter mod noget.

Gør øvelsen sværere: Stå med lukkede øjne eller stå i perioder med lukkede øjne.

Egne noter

