

# ØVELSE: STEP OP PÅ BÆNK, TRÆSTAMME ELLER STOR STEN

## Beskrivelse

- ♥ Find en sten/gren/bænk at træde op på med først højre ben, derefter med venstre ben 10 gange.
- ♥ Placer foden solidt på fx bænken, stræk hofter og knæ og ret dig op i en flydende bevægelse.

## Variation

Gør øvelsen lettere: Brug det samme ben 10 gange inden og skift derefter ben

Gør øvelsen sværere: Prøv evt. en højere udfordring eller hop med samlede ben op og ned.

## Egne noter

---

---

---

---

---

