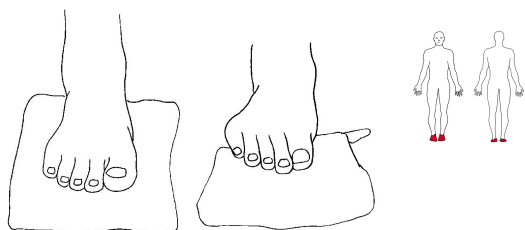


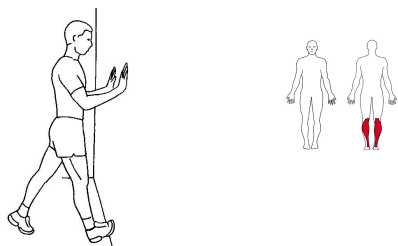
1. Ettbens balanse på matte

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hold balansen.



2. Tåbøy med papir

Sitt på en stol med begge bena i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne.



3. Bakside legg 3

Støtt deg mot veggen og plasser den ene foten opp mot veggen, slik at kun hælen berører gulvet. Ha strakt ben og press hoften rolig framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

