

## Ben og balder

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Parallel benbøjning s. 28	2 x 10	2 x 10		
Parallel benbøjning med knæstøt s. 29		2 x 10	2 x 10	2 x 10
Benbøjning i skridtstående s. 30			2 x 10 med hvert ben	
Benbøjning i skridtstående med balance s. 31				2 x 10 med hvert ben
Lunge med twist s. 32	2 x 10 med hvert ben			
Front lunge med twist s. 33		2 x 10 med hvert ben		
Front og bæk lunge med twist s. 34			2 x 10 med hvert ben	
Power lunge s. 35				2 x 20 (2 faldte stjerner i alt)
Lille bredstående benbøjning s. 36	2 x 10			
Lille bredstående benbøjning med balance s. 37		2 x 10	2 x 10	2 x 10
Udfald til siden s. 38			2 x 10	
Side lunge med knæstøt s. 39				2 x 10 med hvert ben
Op på tå – håndklæde mellem knæ s. 40	2 x 10			
Ned i knæ og op på tå – håndklæde ml. knæ s. 41		2 x 10		
Op på tå og ned i knæ – håndklæde ml. knæ s. 42			2 x 10	
Op på tå og ned i knæ – uden håndklæde s. 43				2 x 10
Balance på et ben – knæstøt s. 44	2 x 10			
Ligevægt s. 45		2 x 10		
Ligevægt – blyv node s. 46			2 x 10	
Ligevægt med træk s. 47				2 x 10
Bækkentøft s. 66	2 x 10	2 x 10		
Bækkentøft – gå en tur s. 66		2 x 20 skridt i alt		
Bækkentøft – stræk et ben s. 67			2 x 10 med hvert ben	
Shoulderbrdge s. 68				2 x 5