

JULUTMANINGEN 2015

- ★ Balansövning – *lyfta på tassar*
- ★ Små squats – *snabba stå → sitt → stå*
- ★ Buga
- ★ Plankan – *fram tassar på en sak baktassar på en annan*
- ★ Snurra
- ★ Fram tassar på
- ★ Kroppskontroll – *kavaletti eller skritta på ojämnt underlag*
- ★ Sitta fint
- ★ Bakdelskontroll – *fram tassar på något och gå runt med baktassar*
- ★ Slalom mellan benen
- ★ Sidostretch
- ★ Skritta i backar
- ★ Följa John
- ★ Krypa
- ★ 2 on 2 off – *fram tassar på marken och baktassar uppe på något*
- ★ Stora squats – *fram tassar på något som stöd och sen sitt fint → stå*
- ★ Armhävningar
- ★ Gräva
- ★ Hopp
- ★ Fantasiutmaningen - *hitta på 10 olika övningar man kan göra med samma objekt*
- ★ Backa
- ★ Gångartsbyten
- ★ Balansera uppe på något