

## 1. Ettbens balanse barbent

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på et ben
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 2. Ettbens balanse på håndkle

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på håndkle
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- Varier underlaget for å utfordre deg
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 1. Ettbens balanse på håndkle

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på håndkle
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- Varier underlaget for å utfordre deg
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 2. Ettbens balanse på pute

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på balansepute
- Ha strakt kne
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 3. Ettbens balanse på brett

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på balansebrett
- Ha strakt kne
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 1. Ettbens balanse på brett

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på balanse Brett
- Ha strakt kne
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 2. Ettbens balanse med lukkede øyne

🕒 3 x 10-15

- Stå på ett ben
- Ha strakt kne
- Lukk øynene
- Legg armene i kryss over brystet for utfordring
- 3 x 10-15 sek på hvert ben



## 3. Ettbens balanse med ball

🕒 3 x 10-15 sek

- Stå på balansepute med strakt kne
- Sprett ballen
- 3 x 10-15 sek på hvert ben

