



Stå med samlede ben. Hop til højre ved at sætte af på venstre ben og løfte højre samtidig. Du lander på højre ben og bøjer let ned i knæet for at give efter. Bliv stående på højre ben i 1-2 sek. Hop så tilbage til venstre ben med afsæt med højre ben. Gentag øvelsen 10-15 gange for hvert ben.