

Swing, to hænder



Hold fast i vægten med begge hænder. Bøj forover i hoften med let bøjede knæ og ret ryg, og hold vægten mellem benene. Herfra svinger du vægten fremad og opad ved at strække hofte og knæ samtidig. Armene er i princippet bare snore, der holder vægten fast. Som udgangspunkt skal vægten lidt over vandret.