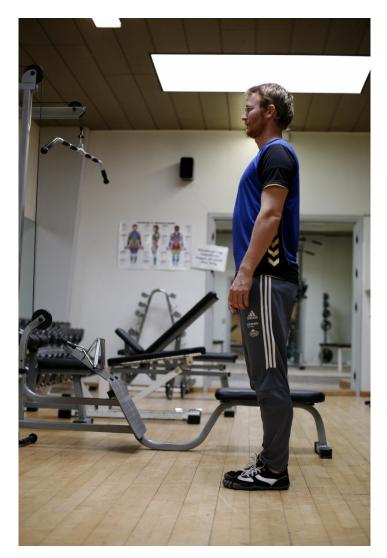
Pistol







Stå på et ben. Løft det andet ben frem foran dig så det ikke rører jorden. Herfra laver du en dyb knæbøjning uden at røre med benet i luften. Rejs dig igen.



