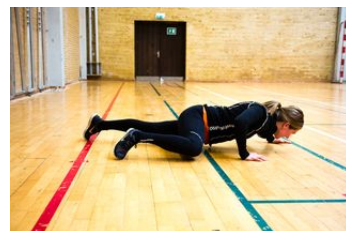


Bjørnekravl



Hold kroppen så tæt på jorden som muligt, mens du på alle fire kravler fremad ved at føre knæene ud til siden og op mod armene.