

Hnébeygja með líkamsþyngd



1. Standið jafnt í báða fötum með axlarnar með mið fóta
2. Róleg hnébeygja og nesinni líttinn sliga í átt að gólfíð eða stoli
3. Fara eins dýpt og bíll tilbú við um 90°
4. Rítta aitun úr hnjum í upphafsstöðu

Skelfiskur



1. Legið í hárbarlegu á gólfí mið innanverðar fötur og hné saman
2. Hní ferið rólega í sunnur kín og umni er
3. Stóðu heldil 12 sekúndur
4. Hní ferið rólega saman í upphafsstöðu

Jafnvægisæfingar



- 1.A. Gangið eftir línu, hæld við til
- 2.A. Gangið eins rólega og mögulegt er eftir línumni
- 1.B. Stóði á ódnunu bari og reyni að haldla jafnvægi
- 2.B. Gott að hafa stái, vegg eða dýsingatónna til stundnings

Kviðæfing liggjandi á gólfí



1. Legið á bákinu með hendur og fötur í átt að lofti
2. Stakur armur og gangstaður fótur ferist rólega á gólfí
3. Reynið að hala myðbaki við gólfíðinn
4. Fara arm og fótlegg til baka í upphafsstöðu
5. Endurtekið með gagnstæðum arm og fótlegg

Veggjalæður



1. Stóði með líak og axlin upp all vegg
2. Handleggum henni meðfram veggum upp fyrir hólud
3. Reynið að hala myðbaki að veggnum
4. Handleggir færði aitun í upphafsstöðu

Bolvinda á fjórum fótum



1. Byrjað á fjórum fótum og setjið löfa annarar handar við hrnáka
2. Snaðið upp á eftir baki
3. Markaréð að ná einboga í átt að lofti
4. Hólud fylgir einboga
5. Heyling stóðvæð þegar spennu er mæð í eftir baki
6. Farið rólega til baka í upphafsstöðu
7. Endurtekið með gagnstæðum handi