



Parövningar lektion 2

14 övningar

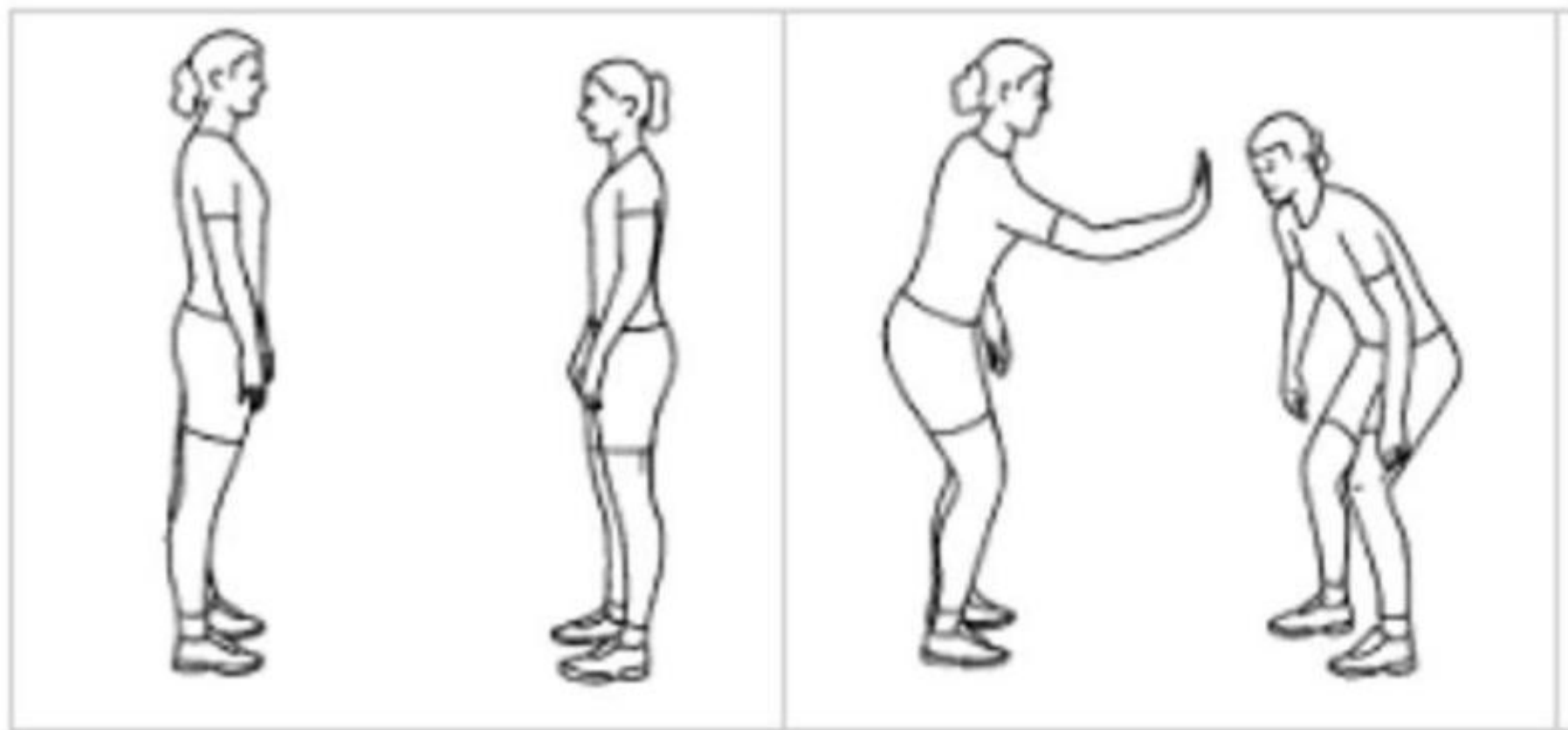


**Nudda kompisen på axlarna,
försök att inte bli nuddad själv**



1. Enbenshopp i cirkel

Spiegel





Smal push-up på plankka



JÄGARVILA / DIPS

A video frame showing two women performing dips against a grey wall. The woman in the foreground is wearing a black tank top and black leggings, and is in a low position with her arms extended. The woman in the background is wearing a dark blue jacket and purple leggings, and is standing with her hands clasped. The text 'JÄGARVILA / DIPS' is overlaid in white, bold, sans-serif font.



Gå två meter och därefter 2 benböj





Vippsittande kompisknuff

O
m
v
ä
n
d



b
u
r
p
e
e
s



Plankan + hopp över ben



Situps med klapp x 2



Knäböj med kompis



Stå mitt emot varandra och håll varandra i händerna med sträckta armar. Båda två ska luta sig bakåt och långsamt böja knäna samtidigt. Det är viktigt att båda håller fast i varandras händer.



Armlyft ut åt sidan
Kompisen agerar motstånd



Spår

Försök håll höften stilla när kompis släpper benet

