



Lucka 24 -Kort julbacke med balans

Så var dagen här som så många längtar efter.
Men innan du sätter dig i soffan och väntar på tomten
så ska du få ett effektivt pass av oss!
Julbordet kommer smaka så mycket bättre och du kan
vara riktigt nöjd när kvällen kommer.



Kort backe

Uppvärmning i ca 15 min

Leta upp en lagom kort och brant backe, ca 20-30 sek

Spring uppför backen mellan 10-20 repetitioner, jogga eller gå ner direkt när du nått toppen.

Tänk på att sträcka ut steget på krönet. Håll räkningen med hjälp av pinnar.

Jogga hem igen.



Balansövningar

Ställ dig på ett ben, utan skor, på en kudde, blunda och stå så länge som möjligt, byt ben.

Stå kvar på kudden och genomför Draken, plocka upp och lämna en boll. Upprepa 10 ggr/ben.

Gör gärna några tåhävningar på kudden, det är trixigare än man kan tro!





Avsluta med plankan varvet runt,
1 min i varje position; fram, sida, rygg, sida.
Avsluta sedan med att stå så länge du orkar fram igen.



Core och balans är nyckeln till ett stabilt stående skytte,
fokusera på bålen och krama skotten så skjuter du snart alla träff!
I skogen behöver vi starka fotleder och smidig tyngdpunktsförflyttning.

Stretcha!

Lyssna gärna under tiden på Landehoflåten "Nu ska luckorna falla"
Du hittar den via länken:

<https://www.youtube.com/watch?v=LS5VDnruDd0&t=4s>

Bra jobbat! Vi är stolta över dig! Oavsett om du fixade alla
luckor i kalendern eller valde ut några godbitar
så är du en stjärna och förtjänar att skina!

God Jul och Gott Nytt År
önskar
OK Landehof

