

## Balancebræt

### Øvelser :

(Udgangstilling : parallelle fødder, så bredt på brættet som muligt)

- 1) Drej rundt på brættets kant i en jævn bevægelse. Drej begge veje i cirka 60 sek.
- 2) Hold balancebrættet vandret i cirka 60 sek.
- 3) Vip frem og tilbage i jævn rytme uden at kanterne rammer gulvet. Fortsæt i 30 sek.
- 4) Vip brættet fra side til side i en jævn rytme uden at kanterne rammer gulvet. Fortsæt i 30 sek.
- 5) Hold balancebrættet vandret. Bøj langsomt ned i knæene og ret langsomt op igen. Fortsæt i 30 sek.
- 6) Udfør øvelserne 1 til 4 med bøjede knæ (styrtløbsstilling).
- 7) Hold balancebrættet vandret mens du spiller bold op af væggen i cirka 30 sek.

Gå rundt på gulvet i 15 sek. mellem hver øvelse.

Du kan gøre øvelserne sværere ved at lukke øjnene, mens du udfører øvelserne. Næste skridt er at stå på et ben.