
BALANSTRÄNING

(Kan göras på mark eller balansplatta)

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



Skapad av:

Albin Boudrée

*Detta pass kan göras när
som och ingen
uppvärmning behövs*

UPP PÅ TÅ

- Gå upp på tå på båda fötterna
- Håll balansen och räkna till 60
- Blunda och räkna till 60
- Titta upp i taket och räkna till 60
- Titta ner i golvet och räkna till 60

LILLA TUPPEN

- Sätt foten intill ankeln (lilla tuppen)
- Upp på tå och håll balansen och räkna till 60
- Blunda och räkna till 60

STORA TUPPEN

- Sätt foten intill knät (Stora tuppen)
- Upp på tå och håll balansen och räkna till 60
- Blunda och räkna till 60

FLYGSKÄR

- Ställ dig i flygskär och räkna till 60
- Upp på tå och håll balansen och räkna till 60
- Blunda och räkna till 60

ENBENSALFABETET

- Stå på ett ben och "skriv" alfabetet i luften med den andra foten.

UTMANING: Blunda medan du gör det eller skriv med stora bokstäver

STATYLEKEN

- Hopp, snurra eller spring på stället
- Stanna plötsligt i en frusen position (som en staty)

UTMANING: Håll balansen i en stilla position

SKJUTA HARE - BALANS

- Stå i skjuta hare
- Håll balansen och räkna till 30
- Försök komma upp utan att sätta i andra foten

SKJUTA HARE - BALANS

- Stå i skjuta hare
- Håll balansen och räkna till 30
- Försök komma upp utan att sätta i andra foten