

31. HALV BALANSRULLE

Placera fötterna med cirka fem centimeters mellanrum på den halva rullens platta del. Tårna ska peka framåt. Gunga lätt i sidled. Hitta kroppens balans och centrum i övningen. Gör det svårare genom att gå framåt och bakåt.



32. GÅNG PÅ HALV BALANSBOLL

Placera fötterna i höftbredd på centrum av balansbollen. Börja gå med små steg på stället genom att lyfta fötterna. Skifta armarnas position framåt, bakåt, uppåt och åt sidan. Prova att blunda eller att flytta blicken. Testa med ett ben i taget.

