



3.3 Flygplanet

Lag:

Individuell:

Nivå: 1 (1= Lätt, 2= Medel, 3=Svår)

Flygplanet handlar om att gå upp och ner i slajdställningen. Ta 3 steg framåt längs mittlinjen, sjunk sakta ner i slajdställning och när du nått ända ner res dig sakta upp igen.

Fortsätt så 3 till 4 gånger längs banans längd.

Återupprepa ett par gånger.

Övningen kan göras även med en bananlåda (se övning 2.10)

Övningen passar utmärkt som uppvärmning

Kommentar:

Balans och benstyrka är en nyckelfaktor för en stabil och balanserad slajd.