

# 1.

## Kast en klud og saml den op

Find en klud. Hav god plads rundt om dig. Stil dig på et ben. Kast kluden 30-40 cm væk, bøj i benet, ræk ned, og saml den op. Kast også kluden til siden og bagved dig, og saml den op. Øg kastlængden til 60-70 cm. Brug det løftede ben som modvægt – læn det for eksempel bagud, når du strækker dig frem.

# 2.

## Tegn ottetaller

Stil dig på et ben. Kør det løftede ben i ottetaller ved at tegne en cirkel foran kroppen på gulvet og derefter en cirkel på gulvet bagved kroppen. Lav samtidig den samme bevægelse med modsatte arm. Hav fokus på stabilitet i maveregionen. Krydr ved at dreje hovedet fra side til side imens.

# 3.

## Benbøj med hæløft

Stå med begge ben på gulvet. Bøj en smule i knæene. Løft hælene, og kom op at stå på tæerne med strakte ben. Land på hælene igen, kom lidt ned i knæ. Lav øvelsen igen – langsomt og flydende. Vend den om, start på tæerne, kør ned på foden, og end på tæerne igen. Krydr øvelsen ved at lukke øjnene.

# 4.

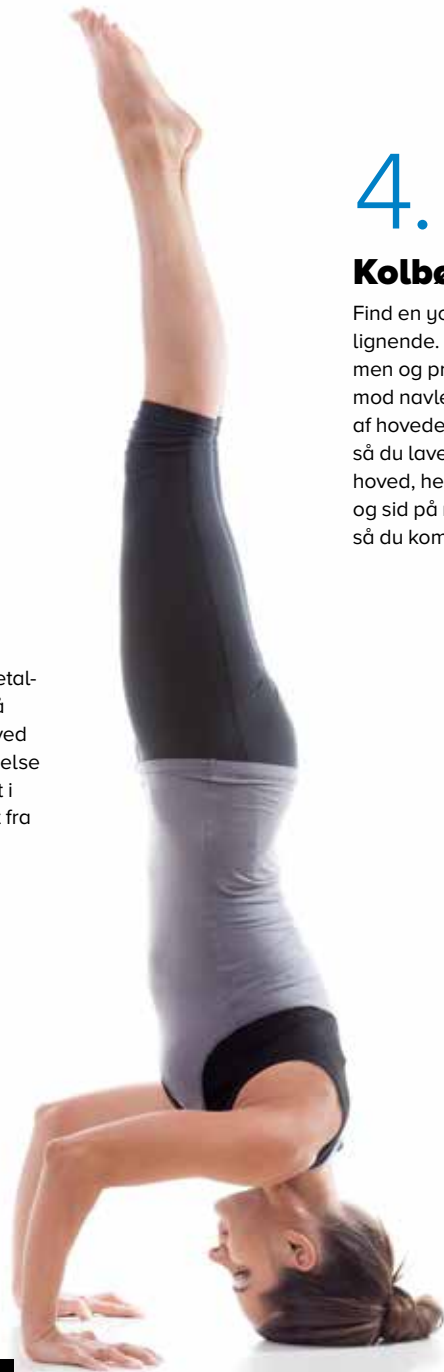
## Kolbøtte

Find en yogamåtte, et tæppe eller lignende. Sæt dig på hug, krøl dig sammen og prøv at ligne en bold. Kig ind mod navlen. Placer hænder og toppen af hovedet ned mod måtten. Skub fra, så du laver en langsom bevægelse fra hoved, henover nakke til ryg. Kom om og sid på numsen. Prøv igen med fart, så du kommer op at stå til sidst.

# 5.

## Stå på hovedet

Hvis du ikke er vant til at stå på hovedet, så gør det op ad et bart stykke væg. Stå på alle fire på en måtte. Placer toppen af hovedet og hænder i en ligebenet trekant på måtten – hovedet øverst. Løft knæene, og før fødderne så tæt på hænderne som muligt. Støt knæene på albuerne. Numsen i vejret. Find balancen, og sæt langsomt af med fødderne. Stræk benene op i luften. Undgå øvelsen ved nakkeproblemer.



+ Træner til træner

# 5 tips til at træne balancen

Tippene er uddybet på [dgi.dk](http://dgi.dk)