

Balans på bänk som vippar

- Placera en upp och nervänd bänk över ett plintlock eller en pallplint.
- Balansera över bänken.



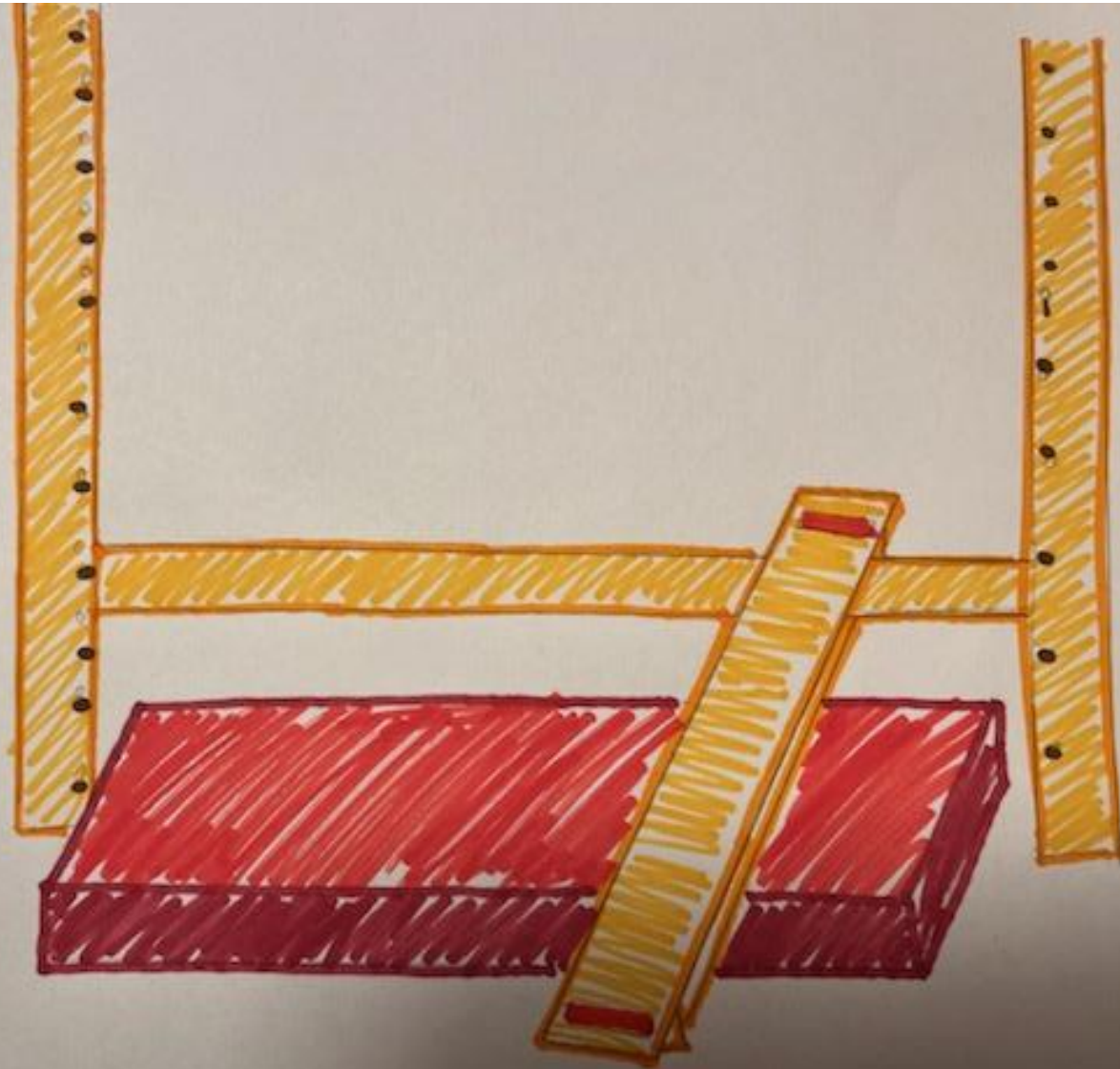
Ringar med matta



Balans på bom

Balansera på
bommen.

Åk kana ned
för bänken.

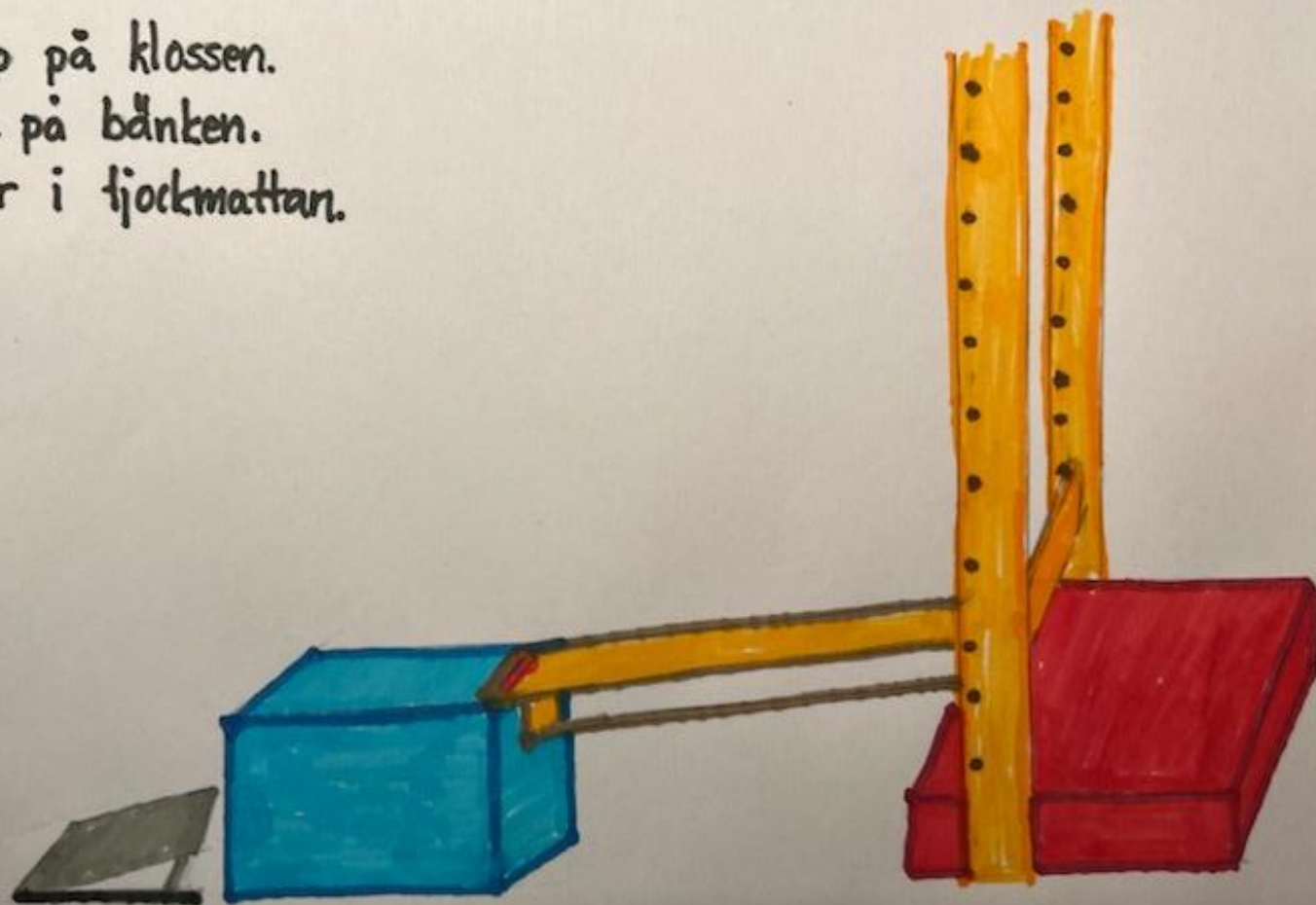


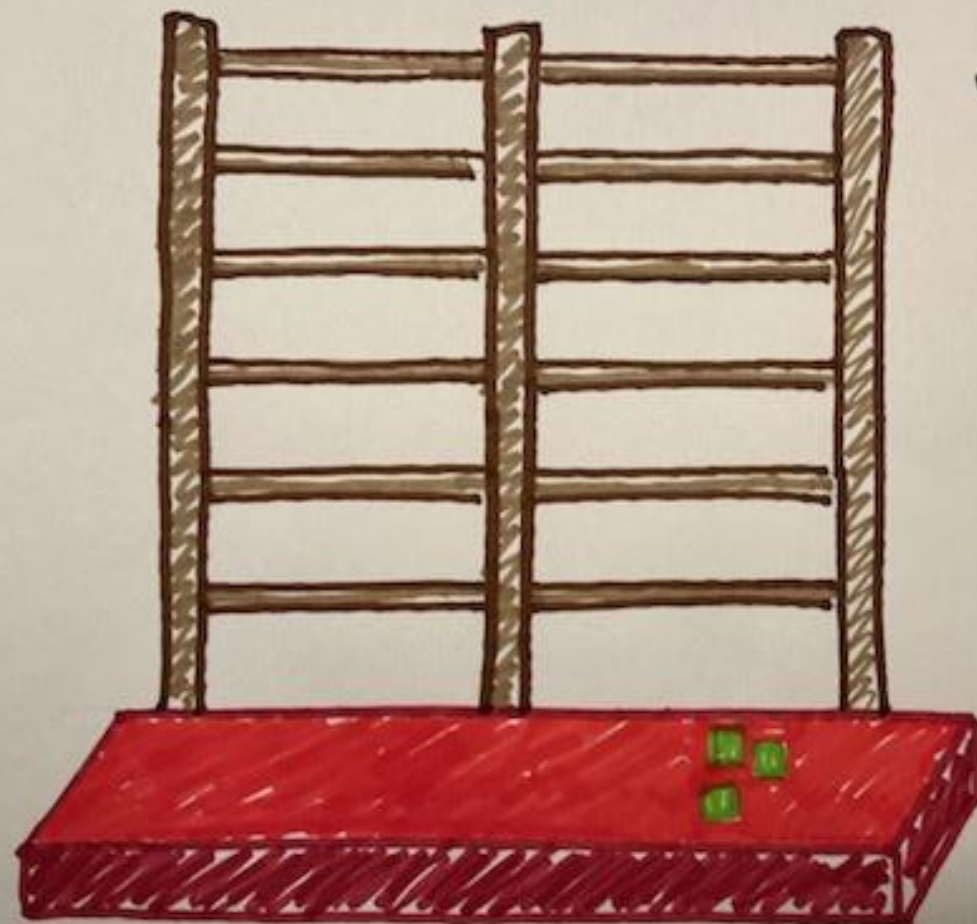
Balans mellan klass och barm.

Hoppa upp på klassen.

Balansera på bänken.

Hoppa ner i tjockmattan.





Klättra upp i ribbstolen
"posta" en ärtpåse
klättra ner.

Balans på bom

- Gå balansgång:
 - Framåt
 - Bakåt
 - Vänd 180 grader



Rulla köttbulle



Gå skottkärra
Vinkla benen 90 grader



Kullerbytta med kil

