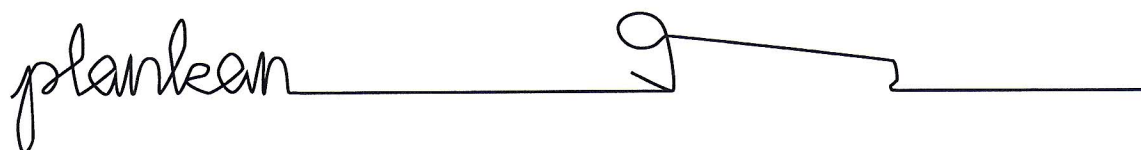


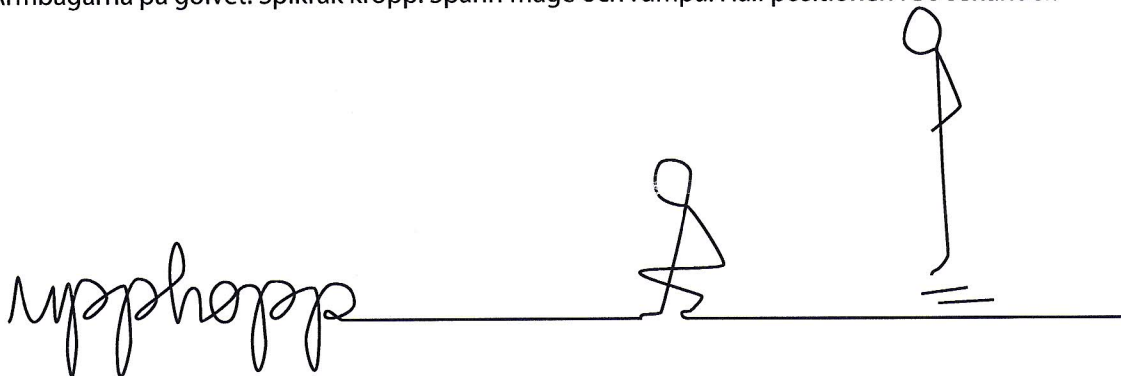
Se till att ha absolut rak kropp. Om det är för tungt så gå ner på armbågarna.



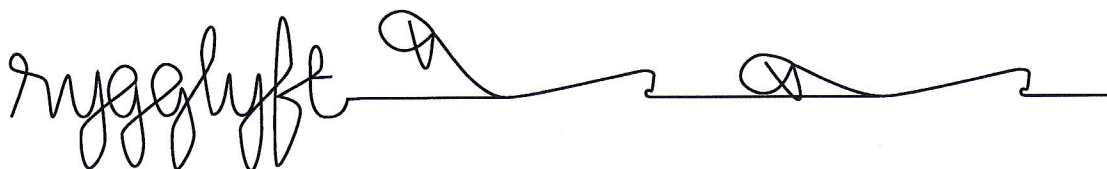
Böjda ben. Titta så högt upp i taket som möjligt så att nacken hålls rak. Händerna på bröstet eller bakom nacken. Gå så högt upp du orkar och så nära golvet du kan utan att röra det på nervägen.



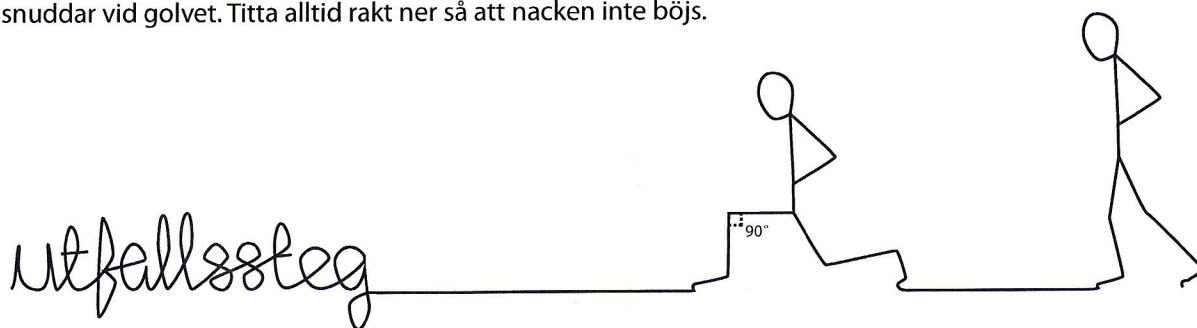
Armbågarna på golvet. Spikrak kropp. Spänn mage och rumpa. Håll positionen i 30 sekunder.



Börja hoppet med händerna i golvet och stjärten nästan nera på backen. Hoppa upp så högt du kan.



Händerna bakom nacken. Lyft överkroppen och håll i några sekunder, fäll ner kroppen till du snuddar vid golvet. Titta alltid rakt ner så att nacken inte böjs.



Händerna i midjan. Stort steg ner i 90° med främre benet. Skjut ifrån på främre benet till nytt steg ner i 90°. Om du har studsatta så hoppa knä-fot-stjärt-fot etc istället.