

Om du gör övningarna 10 gånger per övning, så tar programmet ungefär en kvart att göra. Annars kan du bara plocka och göra de övningar som just du vill ha.



## 1 Höga knän

Stå på stället, dra upp ett ben så högt du kan och sänk sakta. För att få lite puls kan du göra övningen 10 gånger per ben.



## 2 Kicka bakåt

Kicka bakåt med ett ben och sträck ut en diagonal arm. Lagom takt. Gör gärna 10 gånger på varje ben.



## 3 Balansgång

Gå framåt och bakåt som på en linje, 10 steg fram och 10 steg bak. Fortsätt så några gånger. Extra utmaning: Blunda i 10 sekunder och stå stilla på ett ben.



## 4 Maja

Gör en maja, kom sedan upp på tå och stå kvar en stund. Gör övningen 10 gånger.



## 5 Fram och tillbaka

Sträck ut ett ben fram och tillbaka, gärna i luften. Dutta med tån i golvet om du vill. 5 gånger på varje ben.



## 6 Halvmånen

Stå på ett ben och gör en halvcirkel med det andra benet, gör övningen långsamt. 5 gånger på varje ben.



## 7 Balansdraken

Stå på ett ben, luta dig framåt så långt du kan och stå balans en stund, räkna gärna till 10 och växla ben.



## 8 Stjärnan - liten och stor

Stå på ett ben och sträck ut ena benet till sidan, en liten bit till att börja med och sen lutar du dig mer åt ena hållet. Håll en stund. Räkna till 10 och växla ben. Variera mellan liten och stor stjärna.



## 9 Sprattelgubben

Stå på stället, dra upp ett knä till sidan så högt du kan och försök möta ena armbågen mot knät. Spreta med fingrarna. 10 gånger på varje sida.



## 10 Enbensböj

Stå på stället på ett ben, lyft upp ena knät en bit. Böj på ståbenet så långt ner som du kan. 10 gånger på varje ben.



## 11 Hunden

Stå på alla fyra, dra in benet mot ena armbågen och sträck ut, det är bra om övningen är diagonal. Gör övningen sakta. 5 gånger på varje ben.



## 12 Rygg- och benlyft

Ligg på golvet med näsan mot golvet. Lyft både armar och ben en bit från golvet. Styrkeövning för baksidan av kroppen och en del balans. Lyft, räkna till 10 och sänk sakta ner, 5 gånger. Du kan också lyfta ben eller armar, en i taget.



## 13 Vippgubben

Spänn mage och rygg och gör en lättare vippgubbe med handstöd bakom. Därefter kan man försöka göra den sittande med lite mer raka ben.