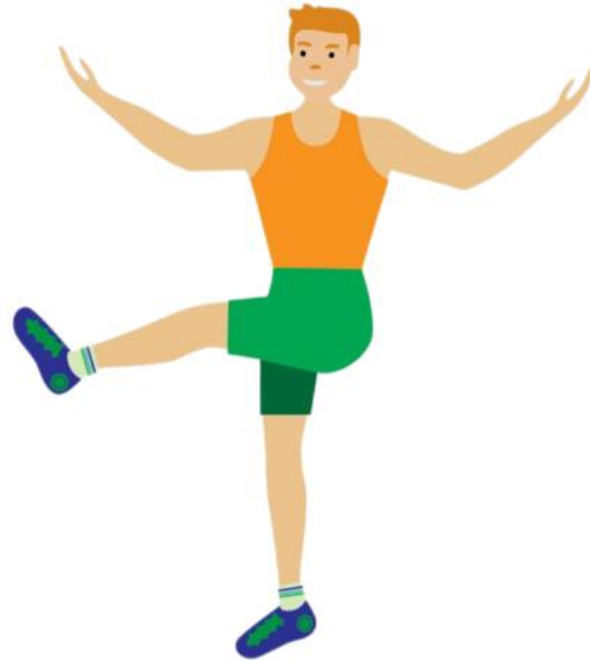
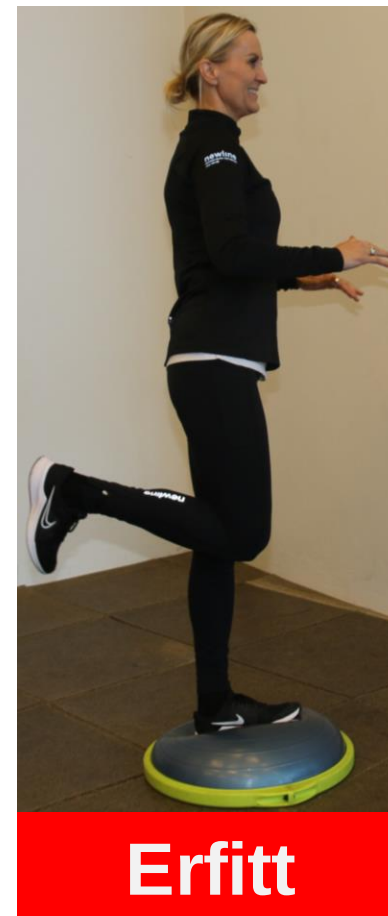
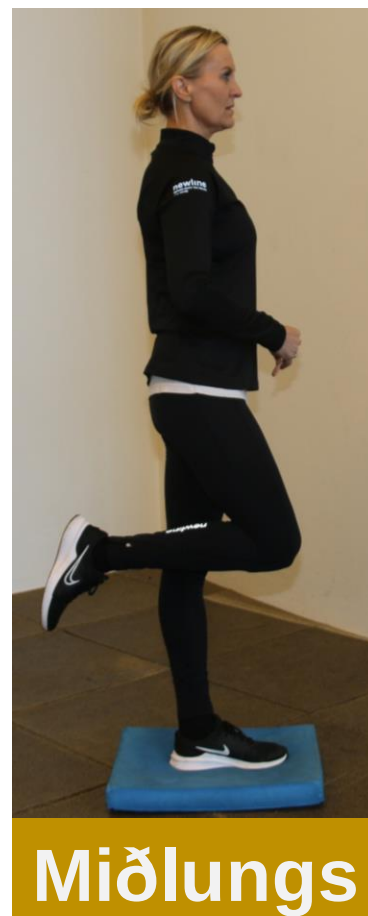
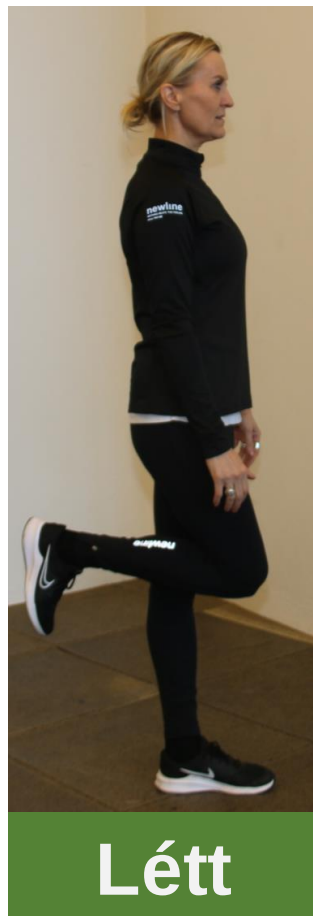
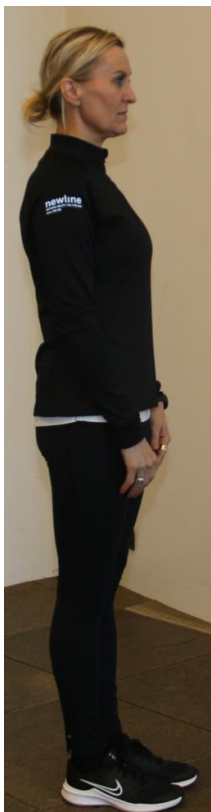




JAFNVÆGISÆFINGAR

JAFNVÆGISDÝNA



Standa á öðrum
fæti á
jafnvægisdýnu

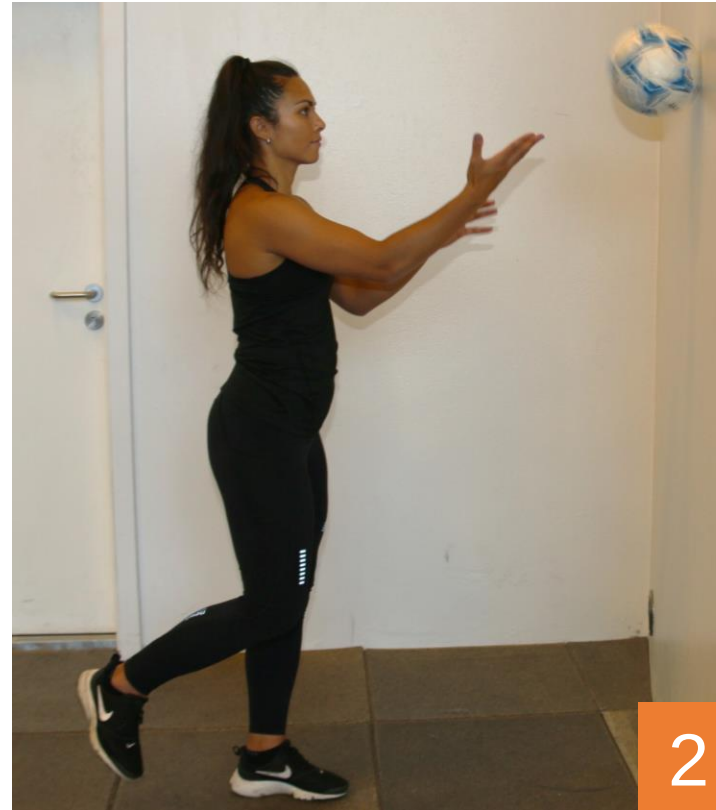
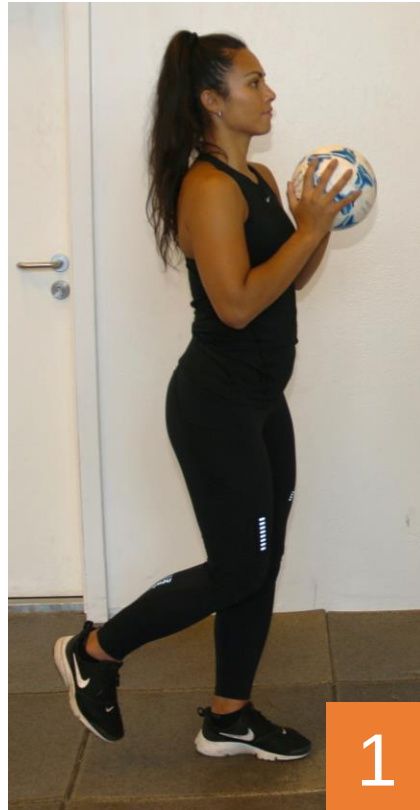


Stoðfótur skal
hafa smá
beygju í hné



Halda
jafnvægi

STANDA Á EINUM FÆTI OG KASTA BOLTA



Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné

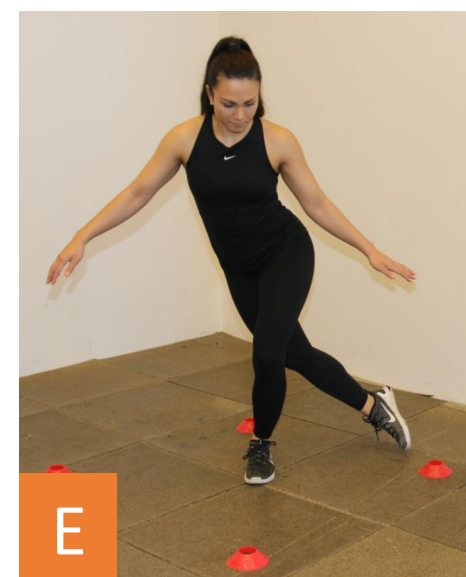
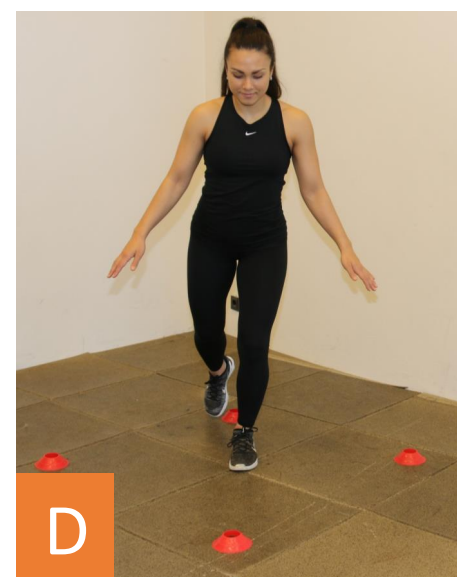
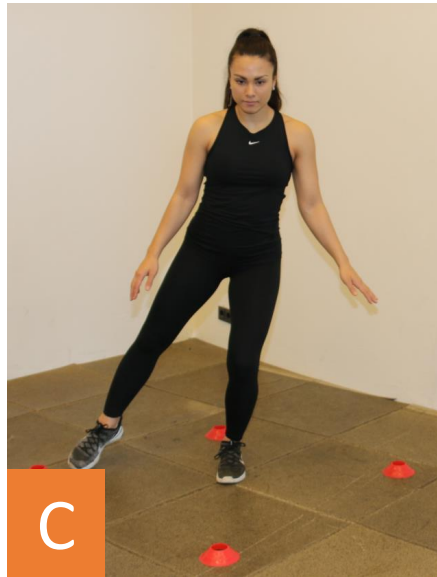
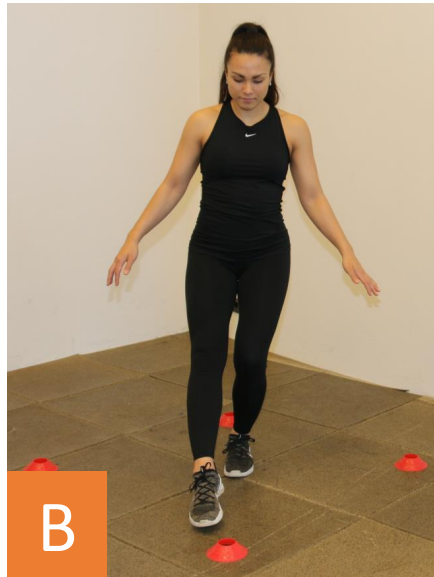
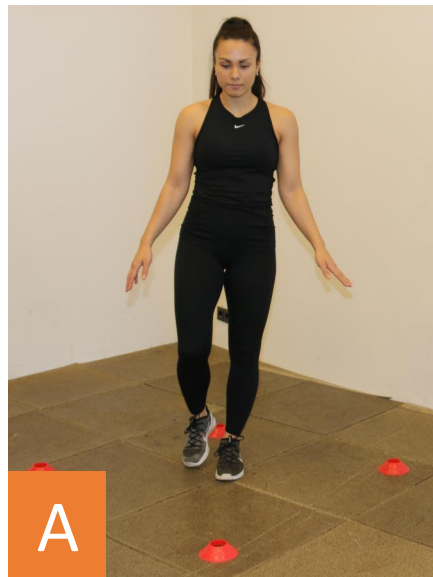


Kasta bolta í vegg
og grípa



Halda jafnvægi á
öðrum fæti á meðan
verið er að grípa og
kasta

JAFNVÆGISKLUKKA



1. Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné

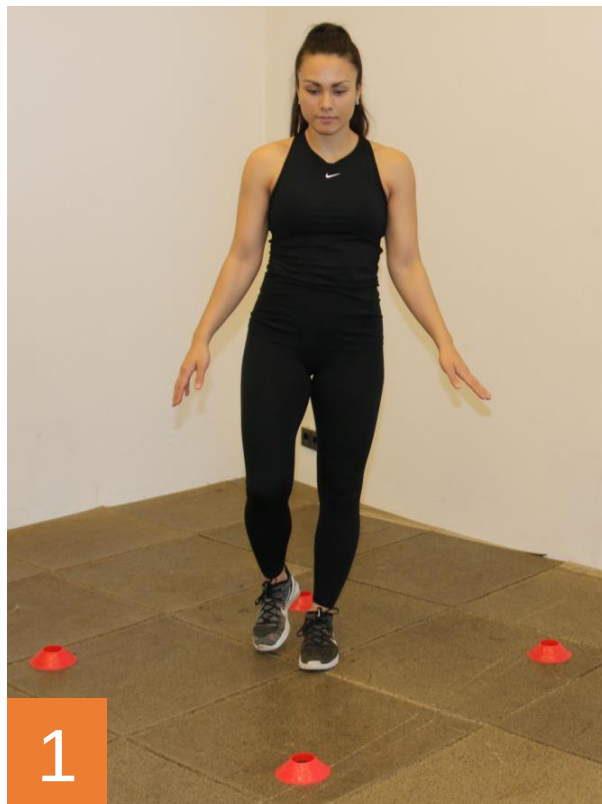


2. Teygja hinn
fótinn í allar áttir án
þess að missa
jafnvægi



A. Upphafsstaða
B. Fram
C. Til hliðar
D. Aftur á bak
E. Kross

STANDA Á EINUM FÆTI OG TILLA TIL HLIÐAR



Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné

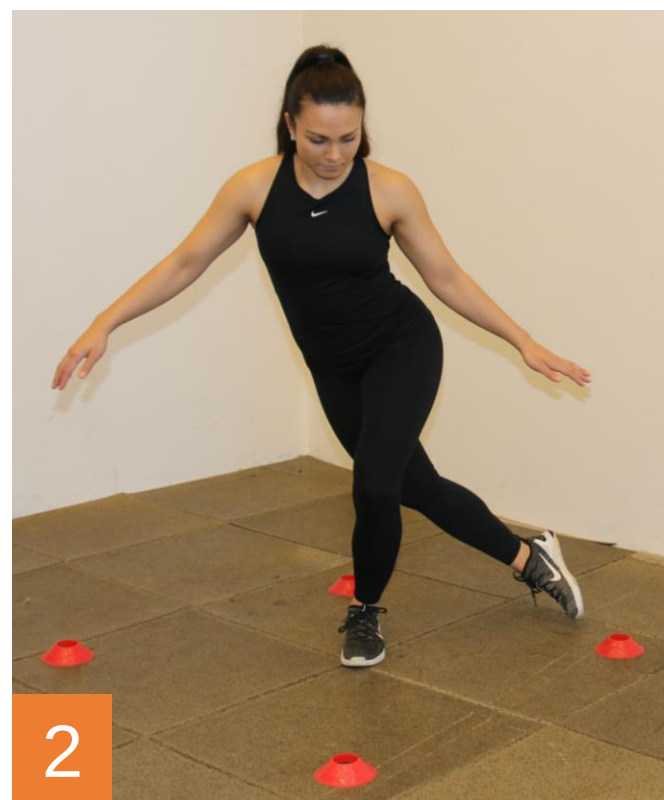
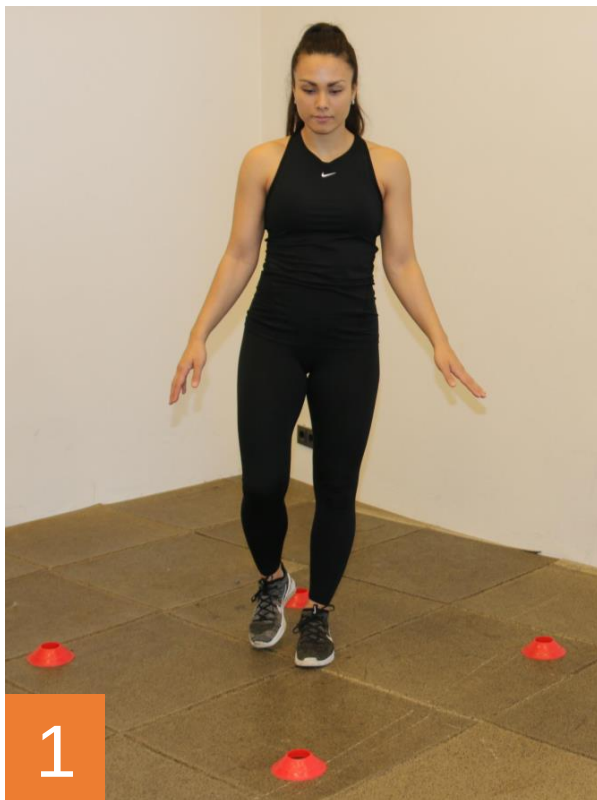


Teygja hinn fótinn
eins langt út til
hliðar og hægt er
og halda jafnvægi



Framkvæma
nokkrar
endurtekningar til
hliðar áður en skipt
er um fót

STANDA Á EINUM FÆTI OG TILLA Í KROSS



Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné

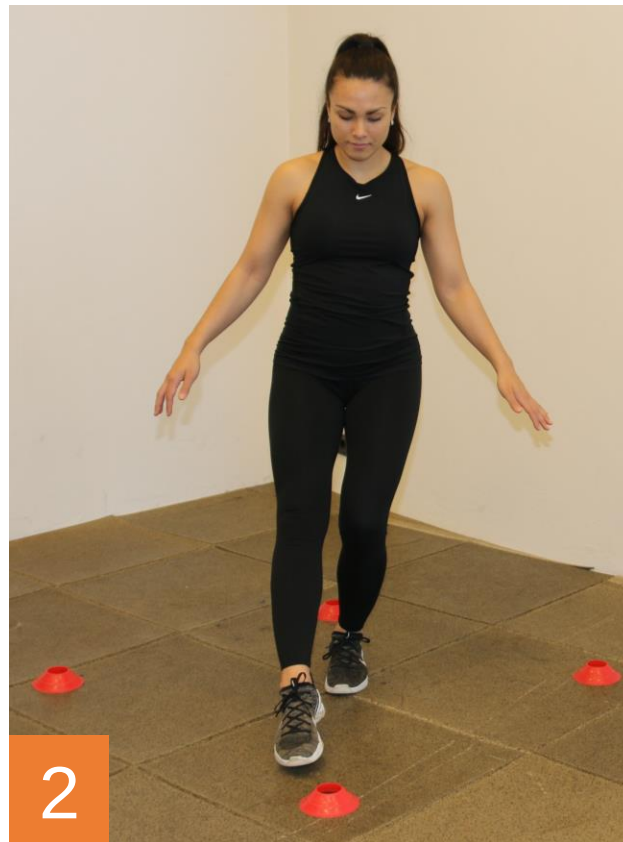
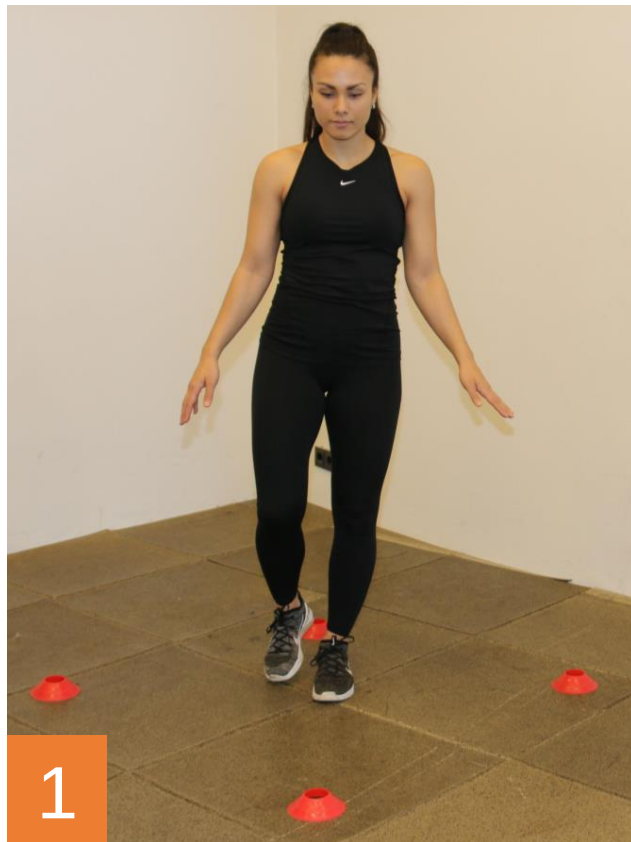


Teygja hinn fótinn í
kross á bak við eins
langt út til hliðar og
hægt er og halda
jafnvægi



Framkvæma
nokkrar
endurtekningar til
hliðar áður en skipt
er um fót

STANDA Á EINUM FÆTI OG TILLA FRAM



Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné

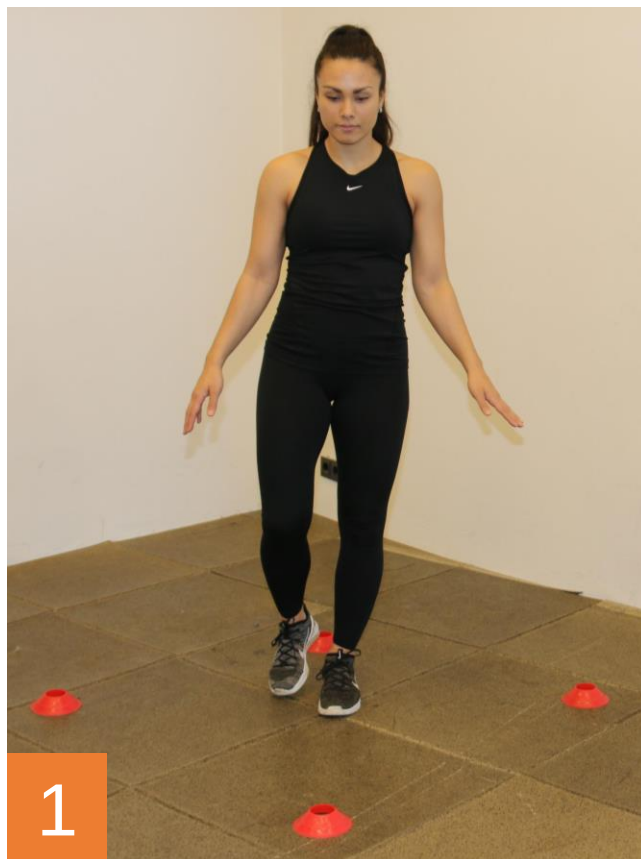


Teygja hinn fótinn
eins langt fram og
hægt er og halda
jafnvægi



Framkvæma
nokkrar
endurtekningar til
hliðar áður en skipt
er um fót

STANDA Á EINUM FÆTI OG TILLA AFTUR Á BAK



Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné

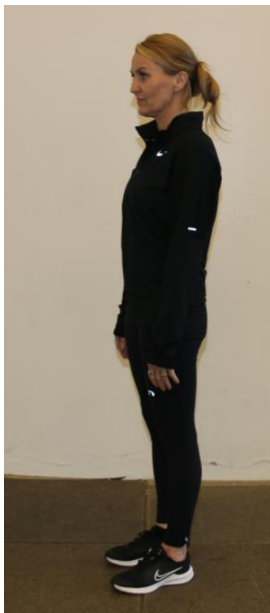


Teygja hinn fótinn
eins langt aftur og
hægt er og halda
jafnvægi



Framkvæma
nokkrar
endurtekningar til
hliðar áður en skipt
er um fót

FLUGVÉL



Létt



Miðlungs



Erfitt



Standa á einum
fæti



Halla brjóstbaki
fram og teygja
fótinn vel aftur í
mjaðmahæð

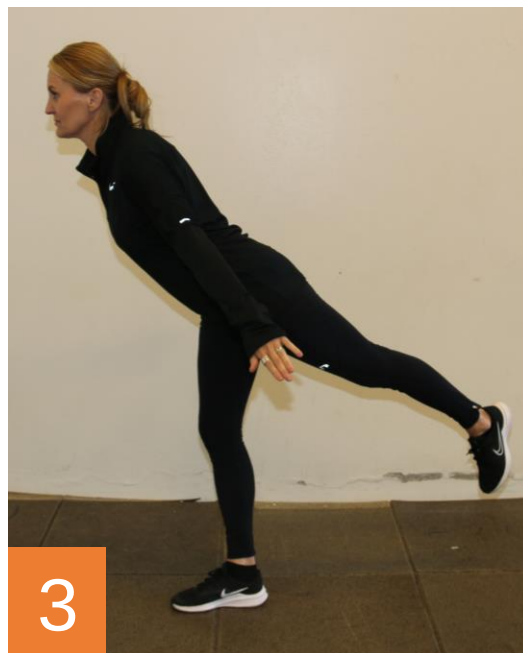
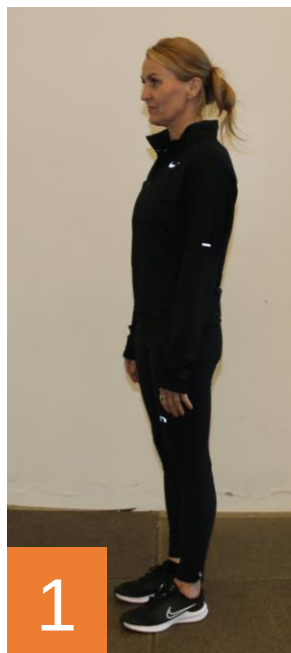


Horfa á ákveðin
punkt til að
halda jafnvægi



* Hægt að tilla í
sér til stuðnings,
og fara styttra
niður

FLUGVÉL



Standa á einum fæti



Halla brjóstbaki fram og teygja fótinn vel aftur í mjaðmahæð

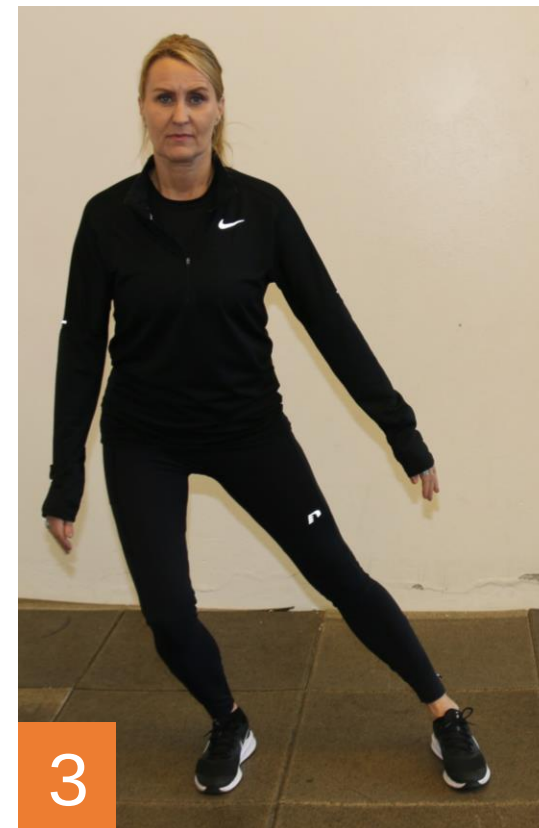
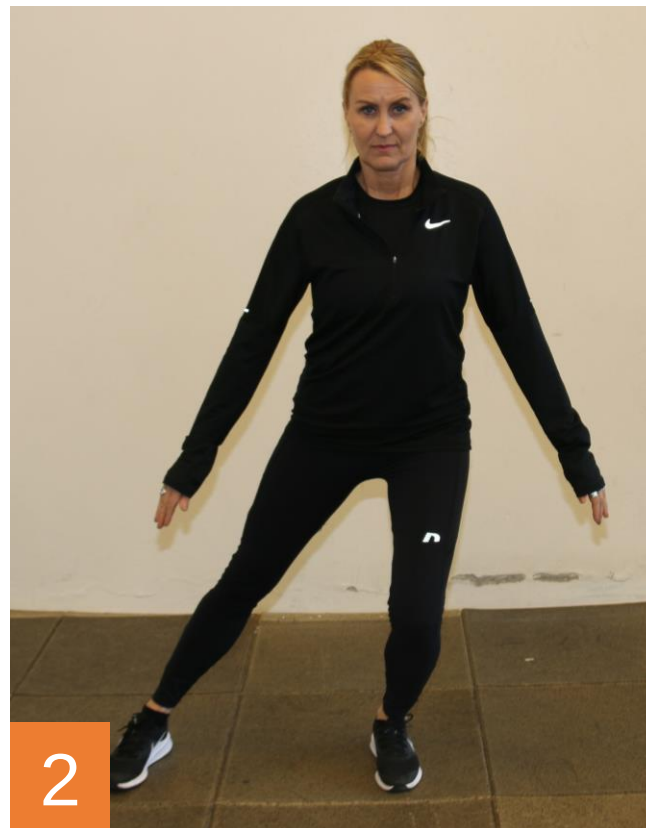
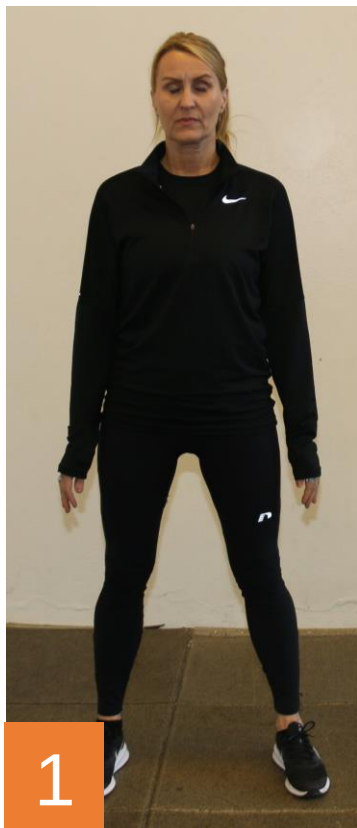


Horfa á ákveðin punkt til að halda jafnvægi



* Hægt að tilla í sér til stuðnings, og fara styttra niður

FÆRA ÞUNGANN TIL HLIÐAR



Standa með
axlabreidd á milli
fóta, tærnar vísa
beint fram

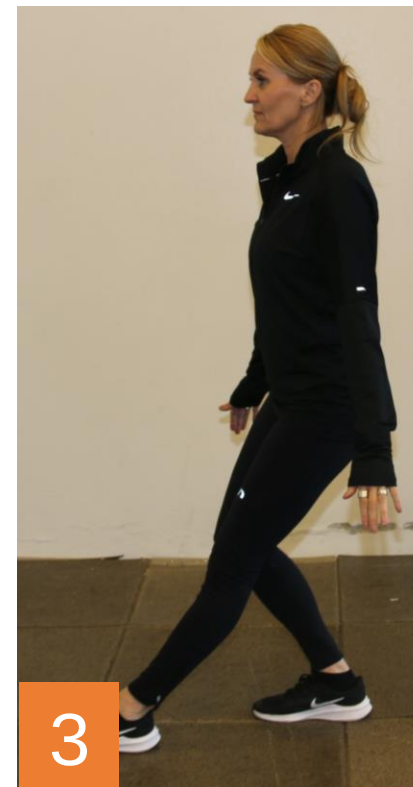
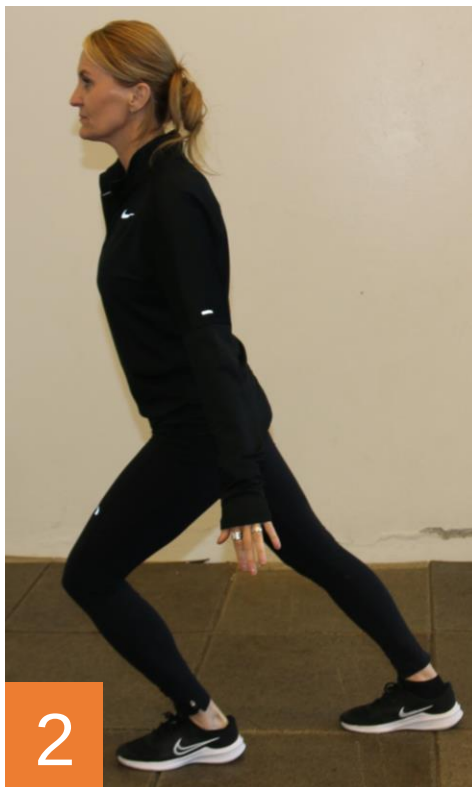


Færa allan þungann
yfir á aðra hliðina
Endurtaka svo hina
hliðina



* Hægt að loka
augunum

FÆRA ÞUNGAN FRAM OG AFTUR



Standa með
annan fótinn
fyrir framan



Halla sér fram
og færa allan
þungann yfir á
fremri fót með
yljar í gólfi

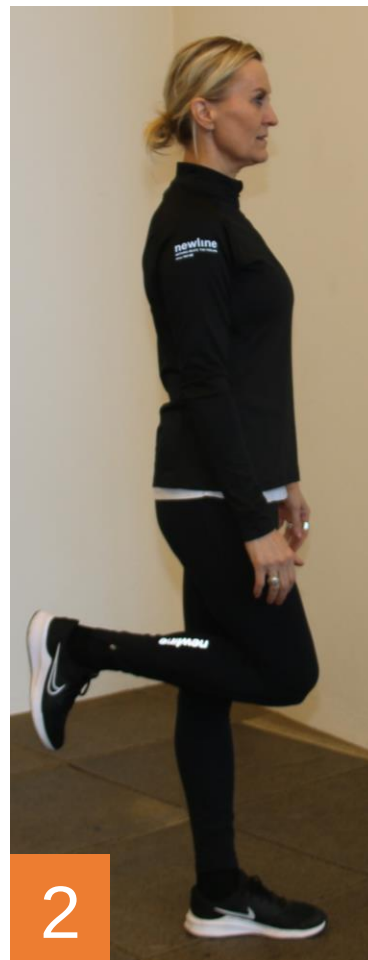
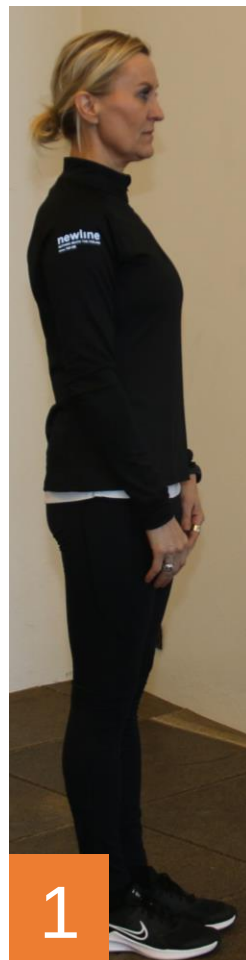


Endurtaka
alveg eins
aftur á bak,
setja þungann
yfir á afrari fót



* Hægt að loka
augunum

STANDA Á ÖÐRUM FÆTI



Standa upprétt
á öðrum fæti



Stoðfótur
skal hafa smá
beygju í hné

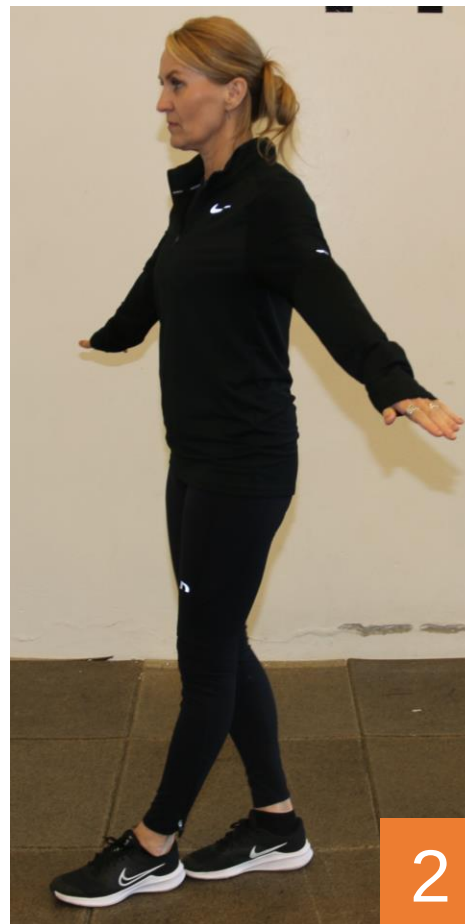


Halda
jafnvægi



* Hægt að
loka
augunum

HÆNUSKREF FRAM Á VIÐ



Ganga áfram
með litlum
hænuskrefum



Staðsetja hæl
hægri fótar við
tær á vinstri fót
og öfugt

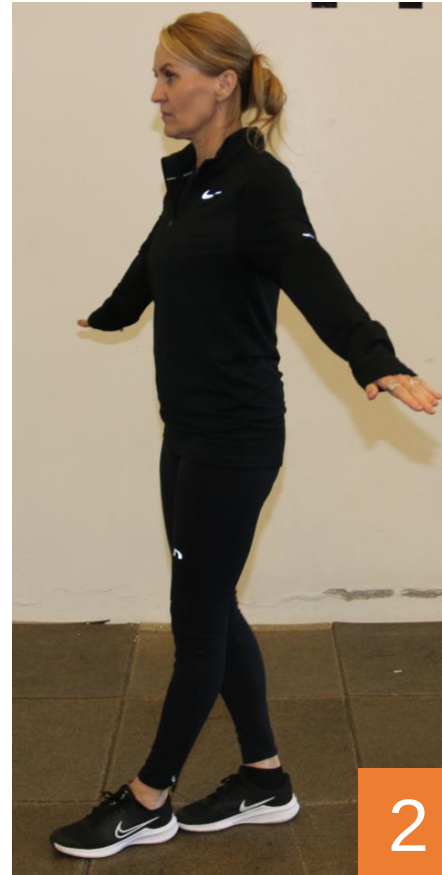
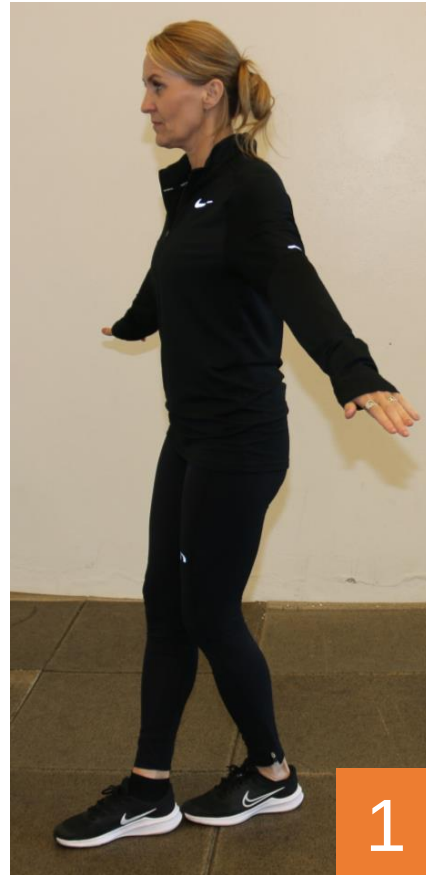


Gott er að setja
hendur út fyrir
betra jafnvægi



* Hægt að loka
augunum

HÆNUSKREF AFTUR Á BAK



Ganga aftur á
bak með litlum
hænuskrefum



Staðsetja tær
hægri fótar við
hæl á vinstri fót
og öfugt



Gott er að setja
hendur út fyrir
betra jafnvægi



* Hægt er að
loka augunum

STANDA Í HÆNUSKREFI



Staðsetja hæl
hægri fótar við
tá á vinstri fót
og standa kjurr



Setja hendur út
fyrir betra
jafnvægi

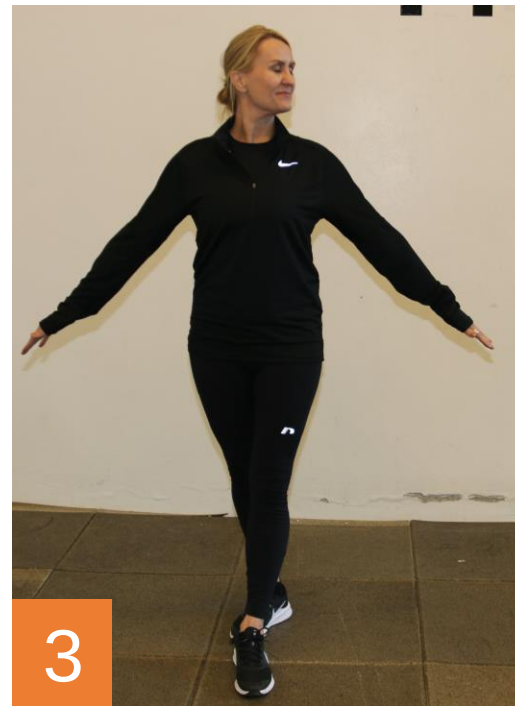
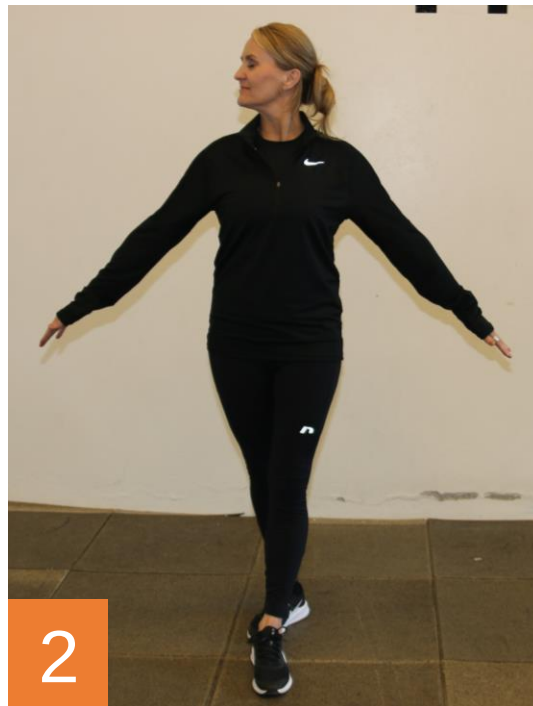
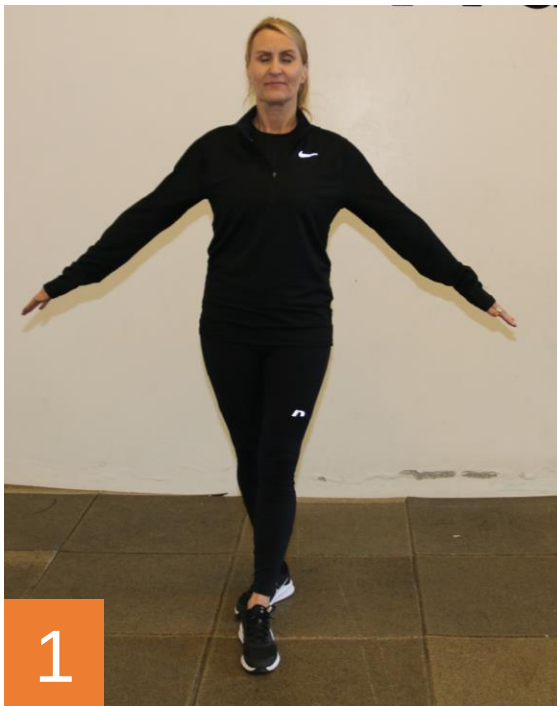


Halda stöðunni
í einhvern tíma
áður en skipt er
um fót



* Hægt að loka
augunum

HÆNUSKREF OG HORFA TIL BEGGJA HLIÐA



Staðsetja hæl
hægri fótar við
tá á vinstri fót
og standa kjurr



Setja hendur út
fyrir betra
jafnvægi og
halda stöðunni



Horfa til beggja
hliða með því
að færa
höfuðið með



* Hægt er að
loka augunum

STANDANDI HLIÐARLYFTA MEÐ TEYGJU



Staðsetja teygju
við ökkla og
standa í annan
fótinn



Stoðfótur er með
smá beygju í
hné

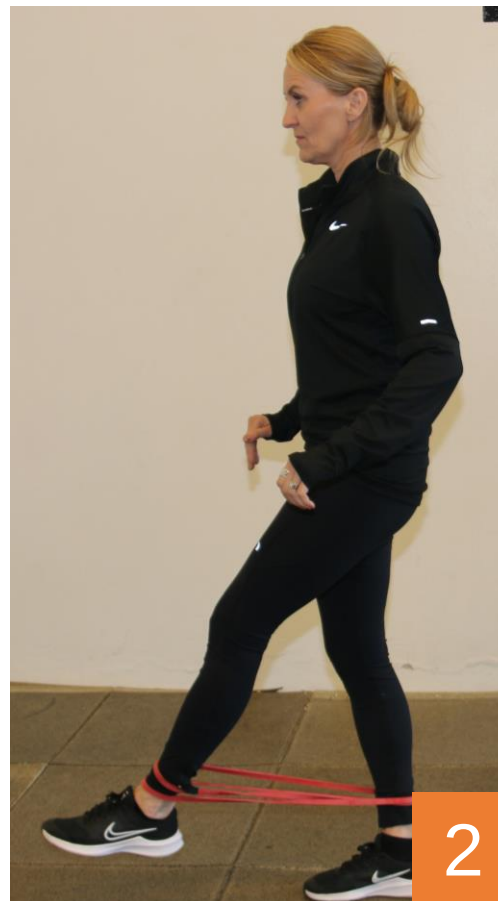
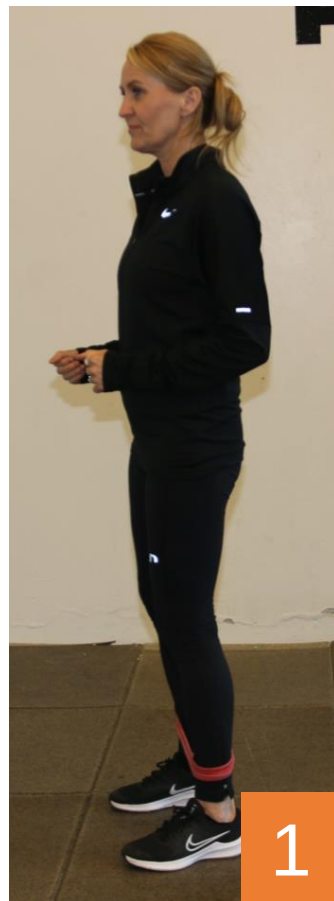


Lyfta fæti beint
út til hliðar



* Hægt að
auðvelda með
því að sleppa
teygju

STANDANDI FRAMSPARK MEÐ TEYGJU



Staðsetja teygju
við ökkla og
standa í annan
fótinn



Stoðfótur er með
smá beygju í
hné

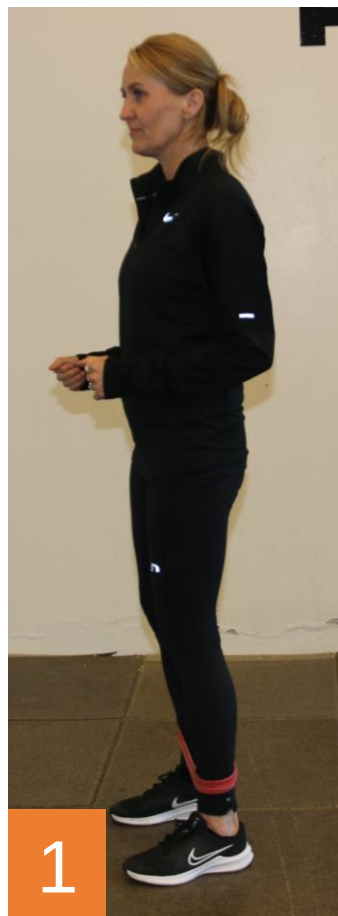


Lyfta fæti beint
fram og spenna
lærvöðva



* Hægt að
auðvelda með
því að sleppa
teygju

STANDANDI AFTURSPARK MEÐ TEYGJU



Staðsetja teygju
við ökkla og
standa í annan
fótinn



Stoðfótur er með
smá beygju í
hné

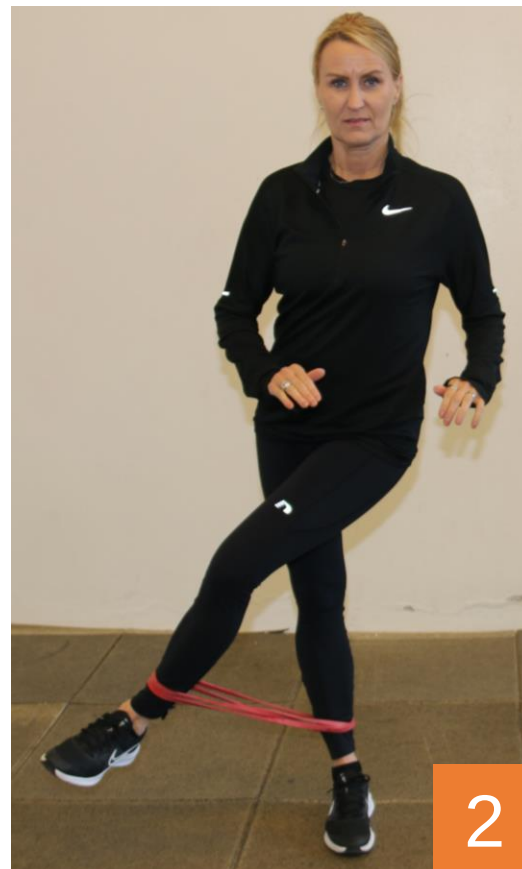


Lyfta fæti og
spyrna aftur á
bak og spenna
rassvöðva



* Hægt að
auðvelda með
því að sleppa
teygju

STANDANDI KROSS-SPARK MEÐ TEYGJU



Staðsetja teygju
við ökkla og
standa í annan
fótinn



Stoðfótur er með
smá beygju í
hné



Lyfta fæti til
hliðar í kross
fyrir framan
stoðfótinn



* Hægt að
auðvelda með
því að sleppa
teygju