

TWIST & SWOP

Mål: Utfordre din kroppsbeherskelse og koordinasjon

BESKRIVELSE

BEIN

Plasser høyre bein foran venstre. Venstre på tå, høyre på hæl. Vri begge beina fra venstre og mot høyre side. Utfør et lite hopp steg når beina bytter plass. Gjør samme mot venstre. Høyre tå, venstre hæl.

ARMER

Fold hendene sammen og plasser armene under brystet på høyre side. Skyv venstre albue til siden. Bytt fot og skyv høyre albue til siden.

