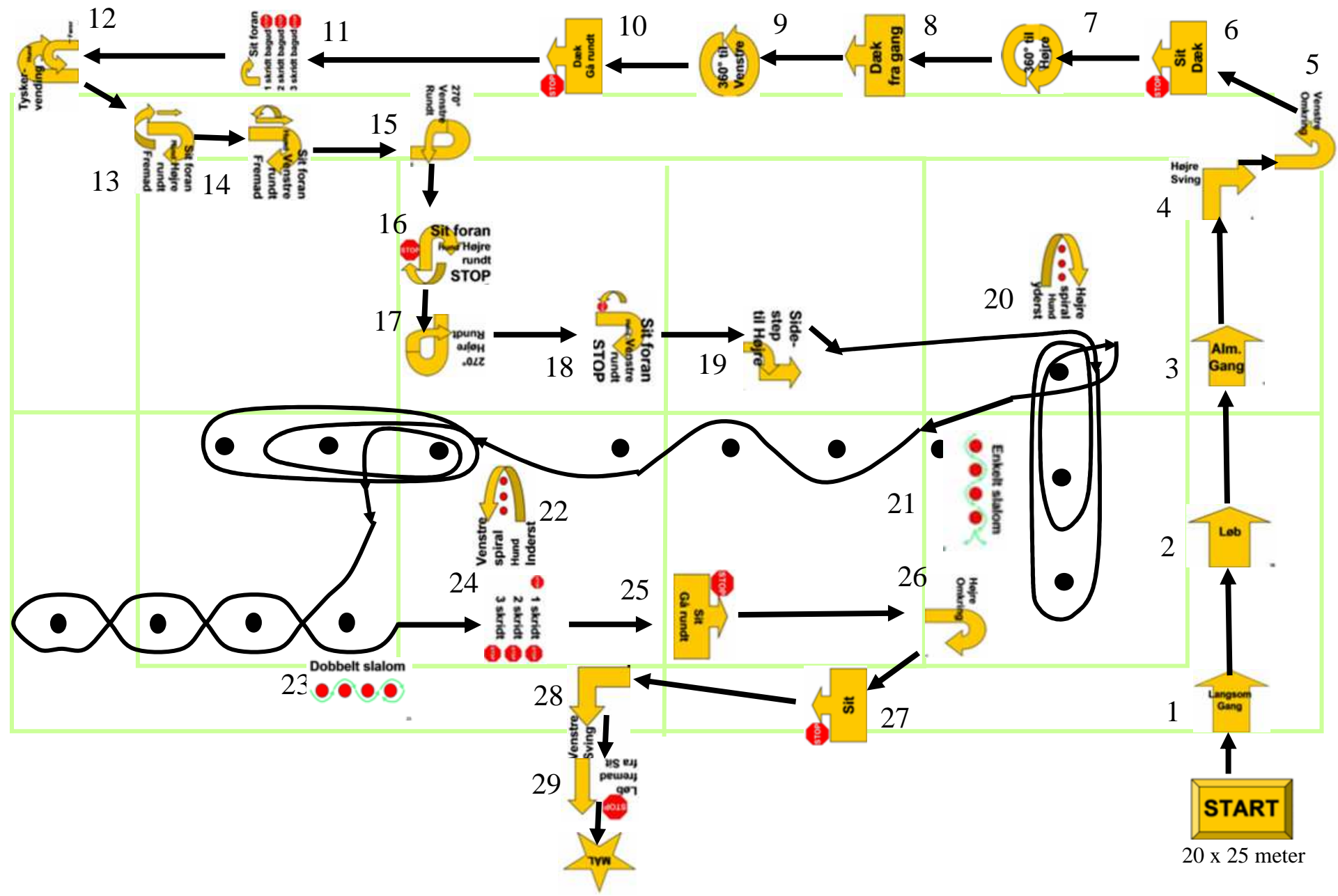


Pia Johnsen

En specialbane med alle begynderøvelserne



20 x 25 meter

Øvelsesoversigt for bane med alle begynderøvelser

Nr.	Øvelse	Nr.	Øvelse	Nr.	Øvelse
1	17, Langsom gang	11	26, 1, 2, 3 skridt baglæns	21	24, Enkelt slalom
2	18, Løb	12	29, Tyskervending	22	22, Spiral venstre om
3	19, Alm. Gang	13	13, Sit foran – højre - fremad	23	23, Dobbelt slalom
4	5, Højre sving	14	14, Sit foran – venstre - fremad	24	25, 1, 2, 3 skridt fremad
5	8, Venstre omkring	15	10, 270° venstre rundt	25	30, Sit – gå rundt
6	4, STOP – sit – dæk	16	15, Sit foran – højre - STOP	26	7, Højre omkring
7	11, 360° højre rundt	17	9, 270° højre rundt	27	3, STOP - sit
8	27, Dæk fra gang	18	16, Sit foran – venstre - STOP	28	6, Venstre sving
9	12, 360° venstre rundt	19	20, Side step til højre	29	28, Løb fremad fra sit
10	31, Dæk – gå rundt	20	21, Spiral højre om		