

Sundhedsstien i Tarm Kommune Plantage

Tovtræerne

Hold balancen



Stå på snoren med begge ben og den ene hånd på snoren opover. Slip med hånden opover og hold balancen og støt kun når du mister balancen.

Gå på line

Stå med fødderne foran hinanden på snoren og tag små skidt fremad. Støt med hånden på den øverste snor når det er nødvendigt.

Balance på et-ben



Stå med en fod på snoren, hold balancen. Støt med hånden på den øverste snor når det er nødvendigt.

Fra snor til snor



Kom fra den ene snor til den anden ved, at gå rundt om træet i mellem dem.

Hoppe over snor



Stå med fødderne samlet og med siden til snoren, bøj ned i knæ og hop med samlede ben frem og tilbage over snoren.

Kropshævning



Hæng i den øverste snor med strakte arme og let bøjede knæ. Stabilisér i mave og lænd. Træk dig op ved at bøje i albuerne og presse brystkassen frem. Før roligt tilbage til udgangsstillingen.

Skyd frem og tilbage



Stå mellem de to snore med begge arme og ben, skyd første kroppen så langt frem som muligt og derefter så langt tilbage som muligt.

Armgang



Grib fat om den øverste snor med begge hænder og sving benene op. Kryds benene rundt om snoren og træk dig fremad med armene.