**Video - Drenge:**

[https://www.youtube.com/watch?v=NTfAQ73312Y](https://www.youtube.com/watch?v=NTfAQ73312Y%20) [https://www.youtube.com/watch?v=QkH-iLLabyI](https://www.youtube.com/watch?v=QkH-iLLabyI%20)

**Øvelsesbeskrivelse drenge - kommandoer**

- Indmarch på række til midt i rummet mod fronten 1/2/1/2...

- Klar i opstilling - gå - 1/2/1/2/1/2

- Arme i vingestilling-stå

- Hoved: Fremad bøje, opad føre, fremad bøje, opad føre... (4 gange)

- Arme ned

- Arme til favn og ned:1/2/3/4/5/6/7/8-1/2/3/4/5/6/7/stå

- Arme-favn- Arme frem og favn:1/2/3/4/5/6/7/8-1/2/3/4/5/6/7/stå

- Venstre ben - ud

- Klar til armsving med venstre - 1/2/3/4/5/6/7/stå

- Klar til armsving med højre - 1/2/3/4/5/6/7/stå

- Arme kryds foran-stå

- Til flyv: 1/2/3/4/5/6/7/8 - 1/2/3/4/5/6/7/stå

- Arme i vingestilling-stå

- Vrid i overkrop til venstre, 4 til hver side 1/2/3/4/5/6/7/stå

- Til højre 1/2/3/4/5/6/7/stå

- Venstre ben samle

- Ind på række 1/2/1/2/1/2

- Til paropstilling - løb

- Klar til skulderstrækøvelse 1/2/3/4/5//6/7/8

- Klar til benstræk 1/2/3/4/5//6/7/8

- Klar til håndstand 1/2/3/4/5//6/7/8

- Klar til skulderstrækøvelse 1/2/3/4/5//6/7/8

- Klar til benstræk 1/2/3/4/5//6/7/8

- Klar til håndstand 1/2/3/4/5//6/7/8

- Til bænkøvelser – løb

- Mavebøjninger klar 1/2/3/4/5/6/7/8 - 1/2/3/4/5/6/7/8

- Klar til rygbøjninger 1/2/3/4/5/6/7/8 - 1/2/3/4/5/6/7/8

- Klar til udmarch... - stå

- 1/2/1/2...