**Video - Piger:**

[https://www.youtube.com/watch?v=UGAdkAuAlzY](https://www.youtube.com/watch?v=UGAdkAuAlzY%20)

<https://www.youtube.com/watch?v=OMqkme8P17Y>

**Øvelsesbeskrivelse piger - 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

* -  Klar til storkeøvelse 4 stk. til hver side 1/2/3/4/5/6/7/8...
	+ - 1. -  Venstre ben frem - stå (frem/luk op) 1/2/3/4-5/6/7/8, 1/2/3/4/5/6/7/8
* -  Højre ben frem - stå (frem/luk op) 1/2/3/4-5/6/7/8,1/2/3/4-5/6/7/8
* -  Klar til saveøvelse: Venstre ben bagud - stå, forover bøj - arme bøj 1/2/3/4/5/6/7/8 -  1/2/3/4/5/6/7/stå
* -  Saveøvelse: Højre ben bagud - stå, forover bøj - arme bøj 1/2/3/4/5/6/7/8 - 1/2/3/4/5/6/7/stå
* -  Klar til hammerøvelse: Venstre ben bøj 1/2/3/4/5/6/7/8 - 1/2/3/4/5/6/7/stå
* -  Klar til hammerøvelse: Højre ben bøj 1/2/3/4/5/6/7/8 - 1/2/3/4/5/6/7/stå
* -  Klar til brystsvømningsbevægelse 4 til hver side: Venstre ben bagud - stå, forover bøj - indad bøj - fremad stik, udad stryge, indad bøj... Sidste gang i stedet for indad bøj - stå
* -  Brystsvømningsbevægelse 4 til hver side: Højre ben bagud - stå, forover bøj - indad bøj - fremad stik, udad stryge, indad bøj... Sidste gang i stedet for indad bøj - stå
* Ind på række - 1/2/1/2
* Klar til gulvøvelser – vend
* Arme op
* Forover bøj 1/2/3/4
* Håndliggende 1/2/3/4
* Siden til 1/2/3/4
* Ned at ligge 1/2/3/4
* Forover bøj 1/2/3/4-
* Siden til 1/2/3/4
* Håndliggende tilbage igen 1/2/3/4
* Op 1/2/3/4
* Arme-ned
* Til rundkreds - løb
* Hop højre rundt i kreds med knæløft 2\*8 takter
* Mod midten 1/2/3/4 - ud igen 5/6/7/8- Hop venstre rundt i kreds med knæløft 2\*8 takter- Mod midten 1/2/3/4, ud igen 5/6/7/8-
* Rundt om hinanden to og to - holde hinanden i hånden 1/2/3/4/5/6/7/8
* Modsatte vej 1/2/3/4/5/6/7/stå
* Klar til udmarch... – stå
* 1/2/1/2......