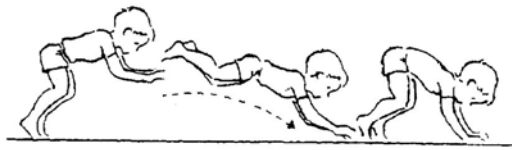
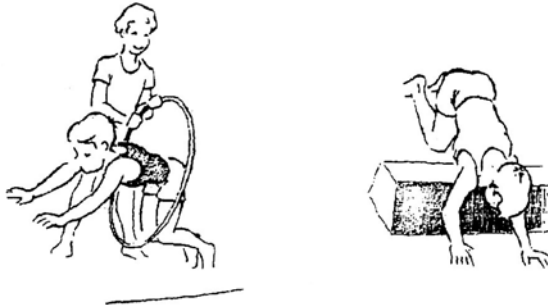


# Træning af afsæt på arme

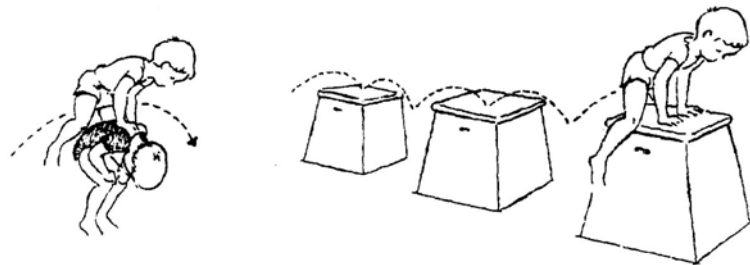
1) Hærehop



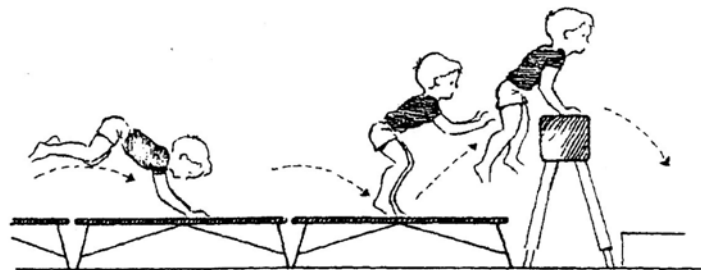
2) Hærehop over eller igennem redskaber



3) Udvendig overspring over hinanden eller over redskaber



Hærehop og udvendig overspring



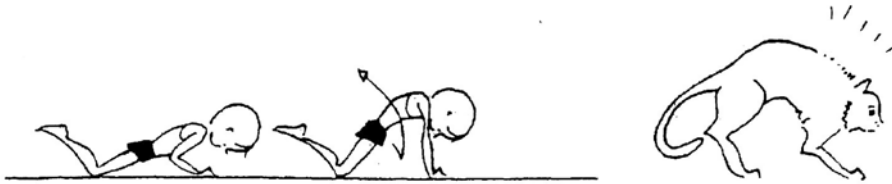
4) Hop hen ad bænk



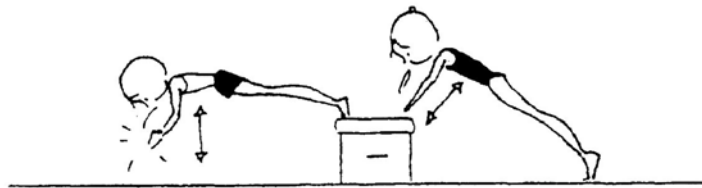
5) Skubbe fra og klappe (eksplosiv bevægelse)



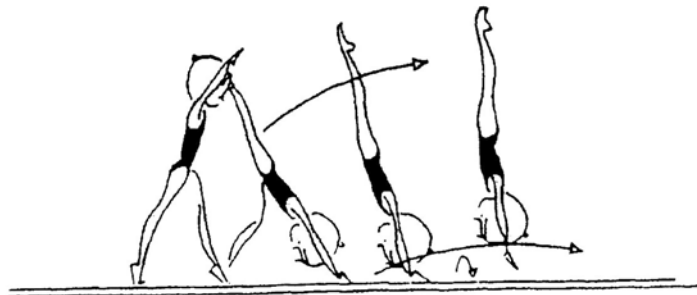
6) En variation af øvelse 5 med fokus på at få skulderbladene fra hinanden (max. abduktion)



7) Samme som 5, men med strakte ben



8) Håndstandshop



9) Sidelæns hop  
i håndliggende

