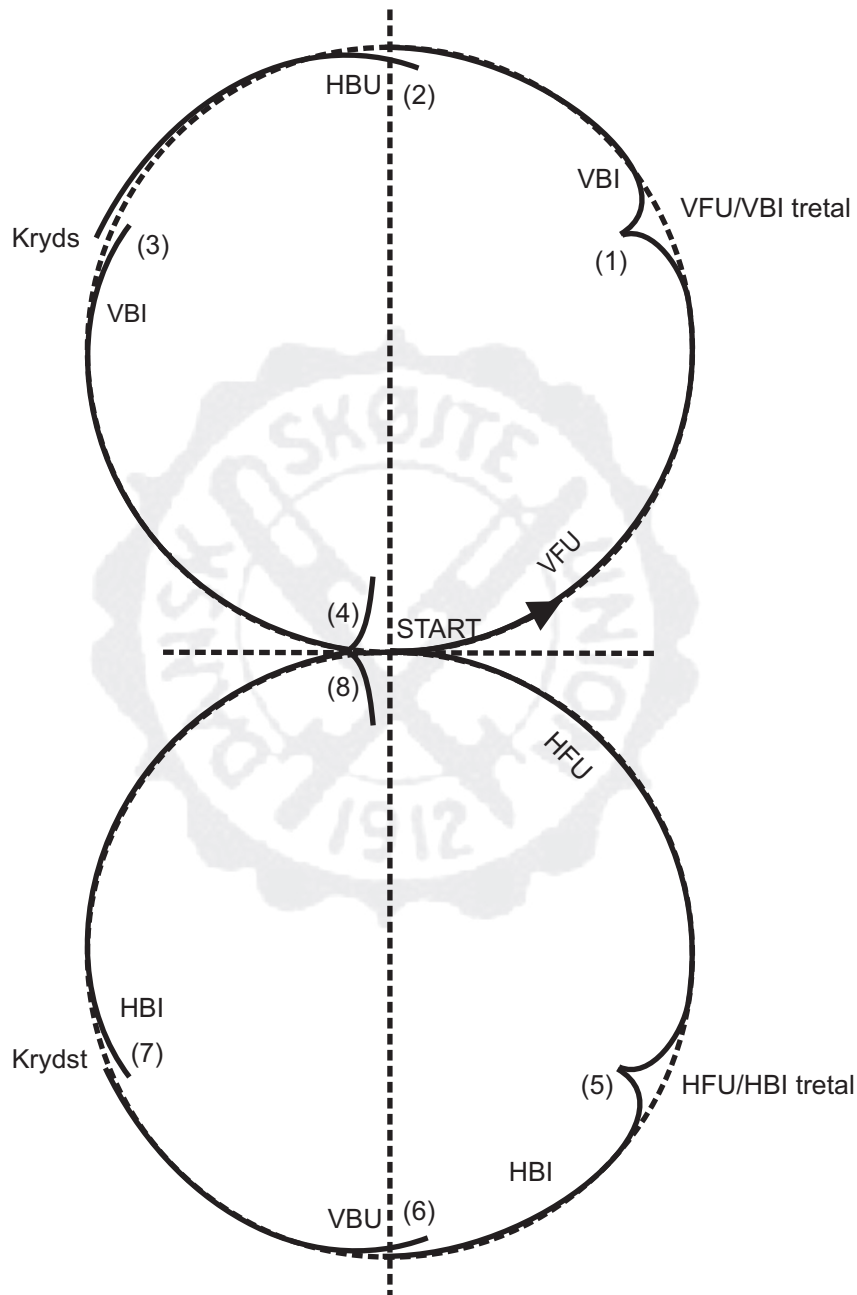


## Basic II

### Øvelse 1

#### Forlæns Udvendig Tretal



#### Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to valgfri indledende trin til midten (START) af ottetallet.

- 1) VFU/VBI tretal. Løberen udfører vendingen omkring en tredjedel (men ikke før en fjerdedel) rundt i cirklen, i en glidende bevægelse og med frie ben strakt
- 2) Løberen gør klar til at skifte til HBU skær
- 3) Løberen udfører et baglæns kryds omkring to tredjedele henne i cirklen ved at krydse venstre fod over højre til VBI skær. VBI skær holdes med frie ben strakt, frie hofte holdes så løberen er klar til at skifte til forlæns på den anden cirkel (4)
- 4) Løberen skifter til den anden cirkel på HFU skær
- 5) HFU/HBI tretal. Løberen udfører vendingen omkring en tredjedel rundt i cirklen, i en glidende bevægelse og med frie ben strakt
- 6) Løberen gør klar til at skifte til VBU skær
- 7) Løberen udfører et baglæns kryds omkring to tredjedele henne i cirklen ved at krydse højre fod over venstre til HBI skær. HBI skær holdes med frie ben strakt, frie hofte holdes så løberen er klar til at skifte til forlæns på den anden cirkel (8)
- 8) Løberen skifter til den anden cirkel på VFU skær og trin (1) til (8) gentages

#### Generelt:

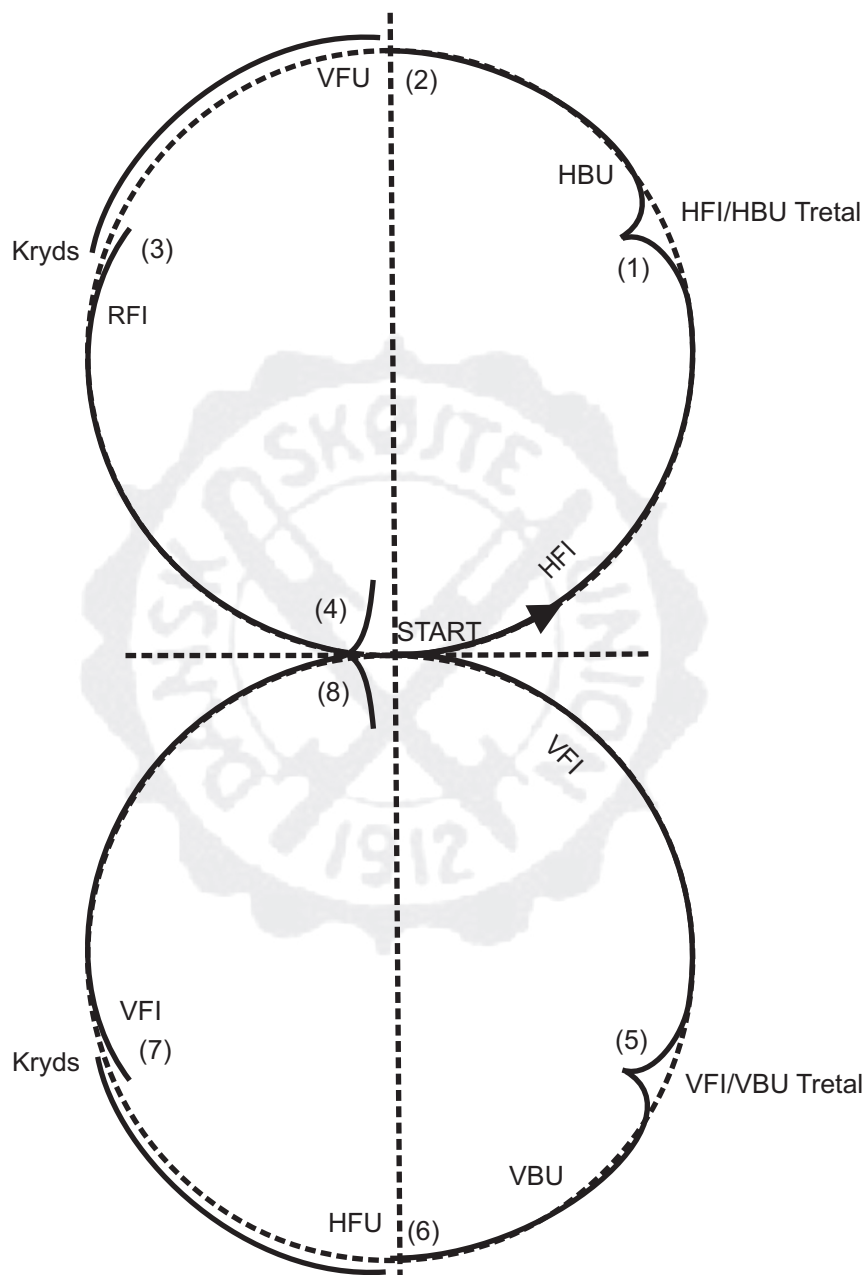
Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns ud af den korte akse.

Cirklerne og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.

## Basic II

### Øvelse 2

#### Forlæns Indvendig Tretal



#### Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to valgfri indledende trin til midten (START) af ottetallet.

- 1) HFI/HBU tretal. Løberen udfører vendingen omkring en tredjedel (men ikke før en fjerdedel) rundt i cirklen, i en glidende bevægelse og med frie ben strakt
- 2) Løberen gør klar til at skifte til VFU skær
- 3) Løberen udfører et forlæns kryds omkring to tredjedele henne i cirklen ved at krydse højre fod over venstre til HFI skær. HFI skær holdes i begyndelsen med frie ben strakt bagud, derefter føres frie fod frem, så løberen er klar til at skifte til forlæns på den anden cirkel (4)
- 4) Løberen skifter til den anden cirkel på VFI skær
- 5) VFI/VBU tretal. Løberen udfører vendingen omkring en tredjedel rundt i cirklen, i en glidende bevægelse og med frie ben strakt
- 6) Løberen gør klar til at skifte til HFU skær
- 7) Løberen udfører et forlæns kryds omkring to tredjedele henne i cirklen ved at krydse venstre fod over højre til VFI skær. VFI skær holdes i begyndelsen med frie ben strakt bagud, derefter føres frie fod frem, så løberen er klar til at skifte til forlæns på den anden cirkel (8)
- 8) Løberen skifter til den anden cirkel på HFI skær og trin (1) til (8) gentages

#### Generelt:

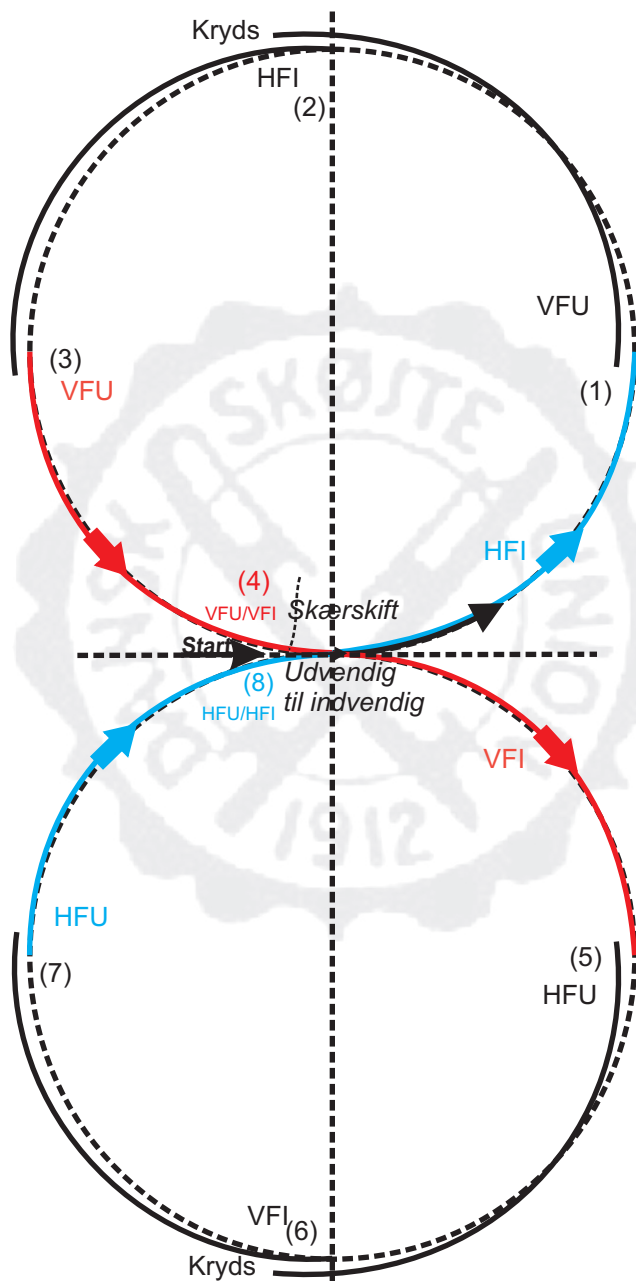
Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns ud af den korte akse.

Cirklernes og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.

## Basic II

### Øvelse 3

Forlæns udvendig til  
indvendig slangesving



### Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to indledende trin til midten (START) af ottetallet og forsættes på HFI skær med frie ben strakt bagud.

- 1) Løberen placerer venstre fod ved siden af højre og skifter til VFU skær med frie ben strakt bagud
- 2) Løberen udfører et forlæns kryds til HFI skær
- 3) Trin 1) gentages, hvorefter løberen fører frie ben frem og skifter skær fra VFU til VFI (4), fører frie ben bagud og strækker det efter skærskiftet
- 5) Løberen placerer højre fod ved siden af venstre og skifter til HFU skær med frie ben strakt bagud
- 6) Løberen udfører et forlæns kryds til VFI skær
- 7) Trin 5) gentages, hvorefter løberen fører frie ben frem og skifter skær fra HFU til HFI (8), fører frie ben bagud og strækker det efter skærskiftet

Derefter gentages trin 1) til 8).

### Generelt:

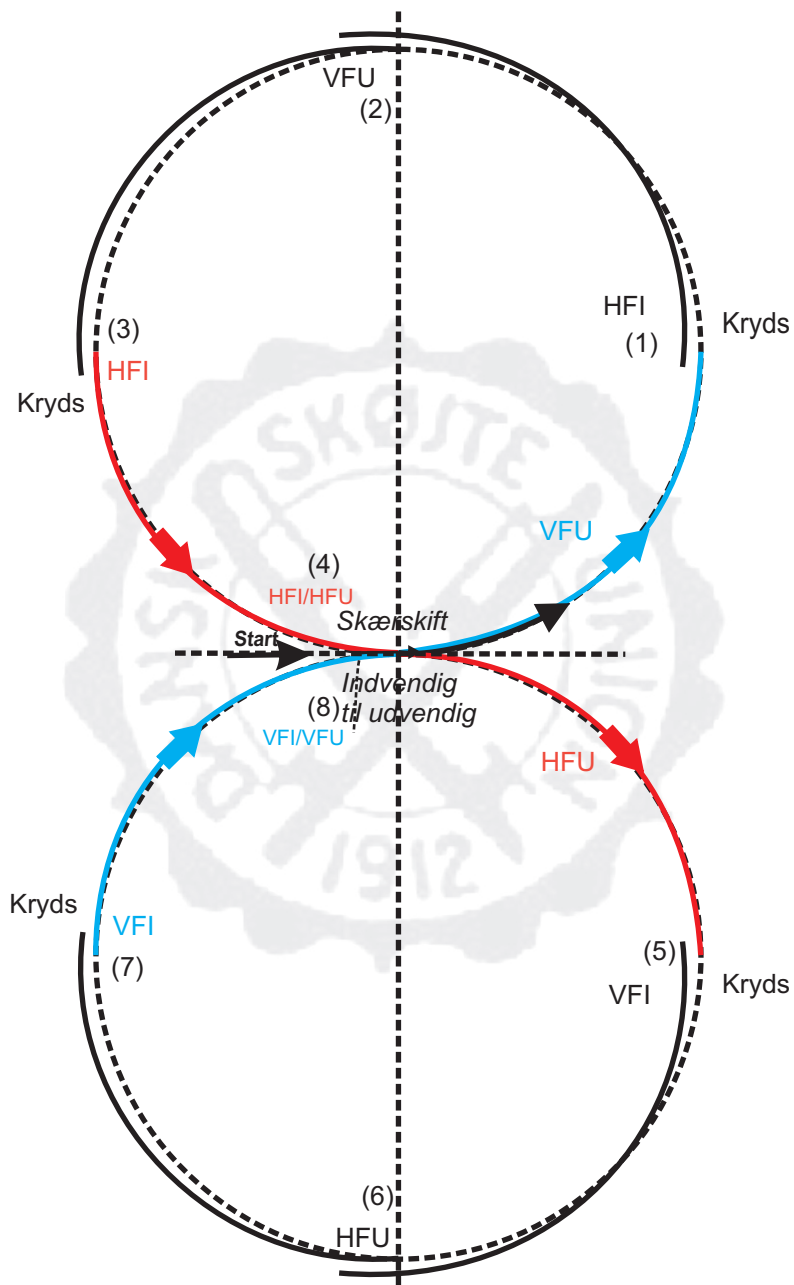
Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns ud af den korte akse (8).

Cirklernes og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.

## Basic II

### Øvelse 4

Forlæns indvendig til  
udvendig slangesving



### Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen startes med to indledende trin til midten (START) af ottetallet og forsættes på VFI skær med frie ben strakt bagud.

- 1) Løberen udfører et forlæns kryds til HFI skær.
- 2) Løberen placerer venstre fod ved siden af højre og skifter til VFU skær med frie ben strakt bagud
- 3) Trin 1) gentages, hvorefter løberen fører frie ben frem og skifter skær fra HFI til HFU (4), fører frie ben bagud og strækker det efter skærskiftet
- 5) Løberen udfører et forlæns kryds til VFI skær
- 6) Løberen placerer højre fod ved siden af venstre og skifter til HFU skær med frie ben strakt bagud
- 7) Trin 5) gentages, hvorefter løberen fører frie ben frem og skifter skær fra VFI til VFU (8), fører frie ben bagud og strækker det efter skærskiftet

Derefter gentages trin 1) til 8).

### Generelt:

Efter tre hele ottetaller er løbet, løbes ud af ottetallet forlæns ud af den korte akse (8).

Cirklernes og ottetallets størrelse afhænger af løberens alder, styrke og udvikling. Generelt skal hver cirkel have en diameter på tre gange løberens højde.