

## CORONA-CHALLENGE 8

#sammenhverforsig

### Hovedstand



Find en pude frem og læg den foran en væg hjemme i stuen.  
Placer hænderne på gulvet og hovedet på puden.  
Se om du kan svinge op på hovedet.  
Kan du komme op med både bøjede og strakte ben?

Send en video til din træner.

**Sted:** derhjemme

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Navn:** \_\_\_\_\_