

# Bronze cirkel

- en test i kondition, styrke og udholdenhed

Øvelserne i Bronzecirklen skal **gentages 3 gange indenfor 12 minutter**.

## 1. øvelse: 4 gange kropshævninger

Hæng i Øverste ribbe med brystet imod. Undergreb og strakte arme. Kropshævning i armene alene til hagen er over Øverste ribbe.



## 2. øvelse: 8 gange enkelt knæbøjninger, venstre ben

Gangstående stilling med venstre fod forrest. Den ene hånd i hoften og den anden på ribben (kun til balancestøtte). Dyb knæbøjning på venstre ben (låret vandret). Højre fod støtter kun for at holde balancen.



## 3. øvelse: 12 gange kropsrulninger/mavebøjninger

Lig på ryggen med fødderne mellem 3. og 4. ribbe, og knæene bøjet 90° samt hænderne flettet bag nakken. Kropsbøjninger lige fremad til albuerne berører knæene, derefter tilbage til rygliggende stilling til albuerne berører gulvet.



## 4. øvelse: 8 gange enkelt knæbøjning, højre

Som øvelse 2, men med højre fod istedet.



## 5. øvelse: 10 gange armstrækninger

Lig på maven med hænderne under skuldrene. Armstrækninger og bøjninger, idet kroppen holdes strakt og kun brystet berører gulvet ved armbøjningerne.



## 6. øvelse: 10 gange reaktionsøvelser

Lig på maven med hænderne strakt frem foran hovedet. Derefter hænderne under skuldrene og stræk armene. Kast benene fremad gennem armene og lig på ryggen med armene på gulvet strakt over hovedet, (tælling 1), tilbage den modsatte vej til udgangsstillingen (tælling 2). Benene skal hver gang passere gennem armene.



## 7. øvelse: 12 gange kropsbøjninger/mavebøjninger bagud

Lig på maven med fødderne mellem 1. og 2. ribbe, hænderne flettet bag nakken. Kroppen bøjes så langt bagud at hovedet løftes cirka 50 cm.



## 8. øvelse: 12 stk. englehop

Let hugsiddende stilling med den ene fod en fods længde foran den anden, fingrene støttet mod gulvet. Sæt af med hænder og fødder og spring højt op med armene strakt over hovedet, herfra ned i udgangsstilling med modsatte fod forrest.



Se video med hele Bronzecirklen her, via YouTube:

<http://youtu.be/dCZuAG4g1jQ>