

Øvelse 12: Snurretop

Tag fat om vindslet med begge hænder og før armene til strakt vandret position.

Vrid vindslet skiftevis med højre og venstre hånd, således at vægten løftes fra gulvet og op til toppositionen, hvor vægten rører vindslet.

Vrid herefter vindslet den anden vej, således at vægten atter sænkes ned til gulvet.

