

løb og øvelser to og to



Man skal være sammen to og to de starter begge i den ene ende af lokalet/hallen. Man præsenterer hvilke øvelser de skal igennem. Den ene bliver og laver den første øvelse, den anden løber ned til den anden ende og tilbage igen. Parret bytter. Den som løb før laver nu øvelsen og omvendt. derefter løber den første igen, den anden laver nu nr. 2 øvelse, og sådan fortsætter det til alle øvelser er nået. Variationer Hvor mange gentagelser af de enkelte øvelser antallet af øvelser i alt hvor langt og hvor mange gange man skal løbe hvordan man løber, man kan også hinke, hoppe, kravle osv.