



Underviser får sine elever på at stille op på rækker. Hvor mange rækker går an på antallet af elever. Man præsenterer sine øvelser, som kan være: - hurtige fødder - højt hop - fødder ind ud - Et hurtigt hop hvor man samtidig vender kroppen, så man kigger mod siden - ned og lav en armbøjning Man har altså en start position, som alle står i. Underviser råber hvad eleverne skal gøre og så gælder det om at gøre det hurtigt