

# Touch a mole



Øvelsen kan bruges til at øve og forbedre balance på MTB. Det gælder om at røre kegler med hånden, der er spedt ud på en bane, mens man er på en MTB. Øvelsen kan udføres i enten hold eller individuelt. Hvis øvelsen udføres i hold banen deles op så hvert hold har en bane.