

ØVELSE: INTERVALSLANGE

Beskrivelse

- ♥ Deltagerne finder sammen minimum 4 og stiller sig på en række
- ♥ Den bagerste overhaler hele rækken ved at presse sit tempo op
- ♥ Når den bagerste kommer op foran, sænkes tempoet, så den bagerste overhaler igen rækken.

Egne noter

