

ØVELSE: STJERNELØB

Beskrivelse

- ♥ Stjerneløb er en god og hyggelig aktivitet for alle aldersgrupper, også på tværs af generationer.
- ♥ Man inddeler i hold á 2-6 personer.
- ♥ Alle hold starter med udgangspunkt i stjernemidten, hvor alle hold returnerer efter besøg på posterne og videresendes til næste post. Deltagerne kan enten gå eller løbe, men opfordres til at vente på hinanden i gruppen.
- ♥ Posterne kan være bemandende eller ubemandede.
 - høje knæløft med makker
 - Mavebøjninger: lig overfor hinanden på rygge med benene bøjede. Lav en mavebøjning og kom evt. op og klar hinanden i hænderne, hvis muligt.
 - Makkerknæbøjning: stå overfor hinanden 2 og 2 og hold hinanden i hænderne. Læn jer tilbage og bøj ned i knæene og op igen. Find balancen og tempo så det passer jer begge.
 - Makkertræk

