

# ØVELSE: HANEKAMP

## Beskrivelse

- ♥ To deltagere står overfor hinanden på et ben.
- ♥ Der hinkes rundt, mens man giver makkeren skulderskub.
- ♥ Det gælder om at få den anden ud af balance.
- ♥ Der skiftes skulder og fod, som der er behov for.

## Variation

Lettere: Bliv stående på begge den og udfør øvelsen som beskrevet.

Sværere: Man kan inkludere flere og kæmpe alle mod alle.

## Egne noter

---

---

---

---

