

ØVELSE: MAKKERTRÆK/MAKKERLØB

Beskrivelse

- ♥ Den ene placerer hænderne rundt om hoften på den anden og holder tilbage.
- ♥ Den anden forsøger at løbe fremad.
- ♥ Målet er, at modstanden fra makkeren er så stor, at man kan løbe langsomt fremad.

Variation

Lettere: Få makkeren til at holde mindre igen.

Sværere: Der prøves at løbe både med og uden træk fra armene, hvilket kan give en fornemmelse af, hvor meget armene i virkeligheden trækker under løb.

Egne noter

