

ØVELSE: VEND DIN MAKKER

Beskrivelse

- ♥ Find en makker. En af jer lægger sig på maven på jorden og "suger" sig fast med arme og ben.
- ♥ Den anden skal forsøge at vende makkeren rundt på ryggen.
- ♥ Vær opmærksom på skader!

Egne noter

