

3. GEMENSAMMA KRAFTER – 5 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Använd gemensamma krafter för att stadigt och tryggt utföra rörelserna.

- Stå rygg mot rygg och luta mot varandra. Försök gå ner på huk så att ryggarna rör varandra hela tiden. Stig sedan upp.
- Sitt på golvet med tårna och halva fotsulorna mot varandra. Ta ett fast grepp om varandras armleder. Försök turvis dra upp den andra och stå.