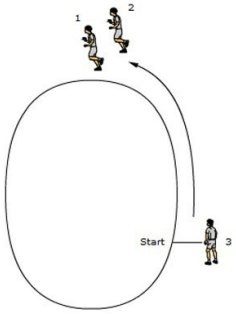
1-2-3 Majdal

IDRÆTSGREN	**Løb**	ALDERSGRUPPE	**9 - 88 år**
TID	**5 min.**	DELTAGERE	**3 - 3 deltagere**



Beskrivelse af øvelsen



Der skal bruges en rundstrækning. Tre løbere er sammen og skal være nogenlunde jævnbyrdige (den kan godt laves med mange forskellige løbere på samme tid). Nummer 1 og 2 starter med at løbe en rundstrækning sammen. Efter en omgang skiftes 1 ud med 3, så 2 og 3 løber sammen. Efter endnu en omgang skiftes 2 ud med 1 o.s.v.

Dette betyder, at man hele tiden løber to omgange med to forskellige løbere. Når man har løbet en omgang, bliver en frisk løber skiftet ind, og på den måde bliver man hele tiden presset.

Formål:
Intervalløb med socialt element.

Variation:
Øvelsen kan variere i tid, og der kan evt. holdes pause efter x antal minutter, hvorefter der tages en runde mere. Rundstrækningen kan variere i længde.