

Pull-up udfordringen



1. 2 mands pull-up

Sæt jer sammen to og to på gulvet og hiv hinanden op uden at røre jorden med hænderne.

2. 4 mands pull-up

Sæt jer på gulvet i grupper af fire og hiv hinanden op uden at røre jorden med hænderne.

3. Ekstra udfordringer

- Hvor mange kan i gruppen og stadig komme op at stå på samme tid?
- Hvor mange gange kan gruppen stå op og sætte sig ned på to minutter?
- Hvor mange *forskellige* måder kan I hive hinanden op på? (fx . holde i hånd, armkrog, med armene rundt om livet...?)