

## 90 grader`n

**90 grader `n:** Øvelsen går utpå at elevene skal ha ryggen mot en vegg og det skal være 90 grader på beina til elevene.

**Hva får dem ut av øvelsen:** Konkurransinstinkt og statisk styrke

**Obs Obs!** barn kan holdet ut veldig lenge pga dem ikke har så store muskler så pass på tiden så de ikke står altfor lenge.

