



**To sammen om et stort tov. Den ene agerer modstand i den ene ende, mens den anden skal trække vedkommende til sig.**

To sammen om et stort tov. Den ene agerer modstand i den ene ende, mens den anden skal trække vedkommende til sig. Modstanden skal være stor nok, men det skal være muligt for den arbejdende at arbejde dynamisk.



dogmefitness  
tov

