

Marsjering og bodypercussion!

Lær gode tips til marsjeringen av gardistene Karianne og Jakob!
Se filmen [her](#).

Når vi spiller, marsjerer og driller blir samspillet bedre når vi kjenner pulsen og rytmen godt i kroppen. Det er mange måter å trene på. Her kan du trene bodypercussion med Thulani og Jacob!

[BodyPercussion med Jacob](#)

[BodyPercussion med Thulani](#)

