

## Opvarmning

# 1-bens vertical jump

Som det sidste skal du både have pulsen lidt op og træne koordination. Start med at sætte dit venstre knæ i gulvet. Dit højre knæ er bukket med foden i gulvet foran dig. Din venstre arm er let bukket ved albuen og peger fremad, mens den højre peger bagud. Det er udgangspositionen, som ses i billede 1. Herfra skal du op i et hop på det højre ben. Sving højre arm op, samtidig med at du svinger det venstre bukkede knæ op. Det højre ben løfter sig fra jorden og peger bagud. Kom så højt op, at din overkrop næsten er i vandret position. Det skal være en følelse af virkelig at spænde en fjeder, og så skyde den afsted mod loftet. Forsøg at lande på begge ben.

Gentag 5 gange på det første ben, inden du skifter til det andet.

