

## Opvarmning

# Bear crawl

Nu skal vi lave en koordinerende øvelse. I skal ned på alle fire med tæerne i jorden og knæene løftet. Spænd godt op i maven, og gå frem med ganske korte skridt ved at træde frem med højre hånd og venstre fod, fulgt op af venstre hånd og højre fod. Det er vigtigt, at øvelsen udføres kontrolleret og roligt, at skridtene er små, og at man spænder op i maven. Man må gerne føle, at man bevæger sig lidt mekanisk, så man løfter arm og ben samtidig. Lidt som hvis man var en robotbjørn.

Det er en god øvelse til at varme mave og lænd op, men også til at stimulere nervesystemet, da der er et stort koordinerende element i det.

