

# Opvarmning

## Bensving

Stå med vægten på det ene ben og sving det andet ben lige frem og tilbage. Skift til det andet ben. Skift ben igen og sving nu benet ind foran kroppen og ud til siden. Brug armene til at holde balancen eller støt med den ene hånd på væggen eller din sidemakker.

Lav 10 sving med hvert ben frem og tilbage, og 10 sving med hvert ben ind foran kroppen

