

Opvarmning

Stående partner-skub (to og to)

Legende opvarmning handler om at varme op gennem leg, så man helt glemmer, at man bevæger sin krop. I denne legende opvarmningsøvelse skal du forsøge at skubbe din partner fra den ene af salen til den anden.

Din makker skal forsøge at stå imod. Bagefter skifter I. Hold fast ved hinandens skuldre som vist på billedet.

Øvelsen er god til at få kropstemperaturen og pulsen op, så kroppen er klar til at arbejde. Gentag legen 3-5 gange

