

Opvarmning

Krokodillekravl

En anden legende opvarmning er at kravle som et dyr for eksempel "krokodillekravl". Du skal nu sammen med din partner bevæge dig som en krokodille hen over gulvet. Det er en anstrengende øvelse, men forsøg at holde hænderne på jorden, bøjede arme ned langs siden, tåspidserne i gulvet og helt flad ryg.

Find selv flere dyr og deres bevægelser, som I kan efterligne.

