

Opvarmning

Kongens efterfølger

I skal starte med at få pulsen op med en generel opvarmningsøvelse. Vi laver kongens efterfølger. Skift fx mellem arm- og bentsving, høje knæløft, gadedrengeløb osv.

Øvelsen varer ca. 5 minutter. Jeres lærer tager tid. Når læreren fløjter skifter i konge.

