

# Opvarmning

## Stræk op og rul ned



Stræk armene op over hovedet og kom op på tæerne.  
Før armene ned og kom ned på flad fod.  
Rul langsomt forover med hovedet først ned mod gulvet, hvirvel for hvirvel.  
Rul stille og roligt op igen fra lænden og lad hovedet komme til sidst.

Start forfra

Gentag ca. 10 gange

## Sidebøjning



### Udgangsstilling

Stå i bredstående og bøj skiftevis i højre og venstre ben.

### Bevægelse

Kroppen falder fra side til side i takt med benbøjningerne.

Når du falder til venstre løftes højre arm op over hovedet og hånden presses mod loftet, mens venstre hånd presses ned mod gulvet.

Gentag til modsatte.

Gentag ca. 10 gange til hver side

## Rotation



Stå i bredstående og bøj skiftevis i højre og venstre ben.

Samtidig presses henholdsvis venstre og højre arm fremad, så ryggen roterer.  
Når højre ben er bøjet er venstre arm strakt frem og omvendt

Gentag ca. 10 gange til hver side

## Fejesving



### Udgangsstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og armene strakt op over hovedet.

### Bevægelse

Sving armene ned mod gulvet, mens du lader overkroppen falde med nedad, bøjer i knæene og runder i ryggen.

Stræk op og ræk op mod loftet til udgangsstillingen

Gentag ca. 10 gange

### March på stedet



Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.

Løft skiftevis højre og venstre knæ samtidig med at modsatte arm rækkes skiftevis mod loftet.

Gentag ca. 10 gange til hver side