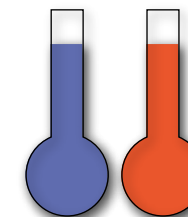


Drejebog - OPVARMNINGSPROGRAM



Forløb: Rytmisk opvarmning

Genre: Opvarmning

Tidsramme: 15-20 min.

Navne:

ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID
Led opvarmningsøvelser	Øvelser for ankler knæ og skuldre	Ledende smøres og gøres klar til fysisk anstrengelse	
Gå/hoppe serie	8 takters gang og 8 takter med varierende øvelser	En start på et progressivt opvarmningsprogram. Pulsen kommer lidt op.	
Sving serie	Forskellige svingøvelser	Varmer led op med fokus på tyngde og styrede bevægelser	
Hoppe serie	Serie med forskellige hoppeøvelser	Fokus på takt og højere puls	
Styrke	Forskellige styrke øvelser	Fokus på klargørelse af musklernes ydeevne	
Smidigheds/balance øvelser	Smidighedsøvelser og balance øvelser med bl.a. split og bro	Fokus på at træne balancen og at vise hvad man kan med en opvarmet krop	

