

UPPVÄRMNING

1



Knäböj med armsträck

Gör en djup knäböj samtidigt som du sträcker armarna framåt. Sträck på benen och dra armbågarna bakåt så långt du kan. Upprepa 10 ggr

2



Indianhopp

Sträck ena armen mot taket och dra upp motsatt knä. Växla sida. Upprepa 5 ggr per sida

3



Armcirklar

Gör så stora cirklar bakåt som du kan med armarna. Upprepa 5 ggr per arm

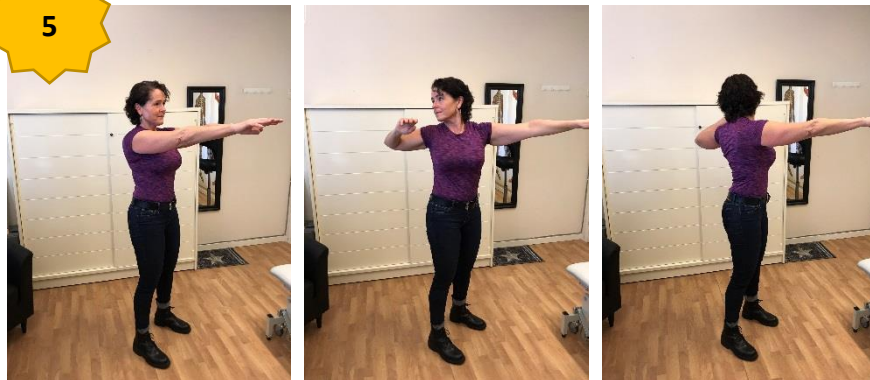
4



Ryggböjning-sträckning

Böj dig ner med händerna mot fötterna. Sträck på dig, sträck armarna mot taket och luta dig bakåt. Upprepa 5 ggr

5



Rotation

Sträck armarna framåt. Dra ena armbågen bakåt, följ med blicken och vrid överkroppen. Upprepa 5 ggr per sida

UPPVÄRMNING

6



Stjärnan

Gör en knäböj. Tryck dig upp samtidigt som du för över tyngden till ett ben. Luta åt sidan så långt det går och sträck armarna över huvudet. Spänn bålen. Du ska hela tiden vara vänd framåt. Upprepa 5 ggr per sida

7



Draken

Stå stadigt på ett ben. Sträck upp armarna, fäll framåt och lyft ena benet bakåt. Ditt bakre ben, ryggen och armarna ska bilda en rak linje. Dra knät framåt och för armarna bakåt. Upprepa 5 ggr per sida