Exempel på Uppvärmningsövningar

1. Basic 1
	1. Uppställning på långsida, jogga mot mittplan, vänd jogga tillbaks
	2. Höga knän, spark i rumpan, indiansteg, översteg, rusch, osv….
2. Basic 1 med boll
	1. Driv med höger fot, driv
3. Basic 2
	1. Uppställning på långsida, tränare står framför
	2. Små, intensiva steg på stället, tränaren klappar i händerna
	3. Armhävning –upp, Situps –upp, upphopp, osv…
4. Stafett Zick-zack utan boll
	1. 6 st i varje lag
	2. Köled med armlängds avstånd
	3. Sista barnet springer zick-zack mellan kompisarna och ställer sig först
	4. Vinnare är…
5. Stafett Zick-zack med boll
6. Bollstafett
	1. 6 st i varje lag
	2. Köled med armlängds avstånd. Brett mellan benen.
	3. Sista barnet har boll i hand.
	4. Springer zick-zack mellan kompisarna och ställer sig först
	5. Böjer sig bakåt och överlämnar bollen över huvudet
	6. Barn 2 böjer sig nedåt och överlämnar boll mellan benen
	7. Osv….
	8. Vinnare är…
7. 3 i rad
	1. kona upp 9-rutnät
	2. 8-10 st i varje lag med 3 västar per lag
	3. Grön 1:a och blå 1:a springer fram och lägger väst i valfri ruta
	4. 2:or tar väst och lägger i valfri ruta
	5. 3:or tar väst och lägger i valfri ruta
	6. 4:or springer till liggande väst och flyttar till fri ruta
	7. 5:or springer till liggande väst och flyttar till fri ruta
	8. 3 i rad vinner