**Uppvärmning till musik**

Hela uppvärmningen görs med bollen i handen...

\*gå fram och till baka över hallen och studsa bollen

\*gå ett varv till på dit vägen sätt bollen i golvet sedan upp i taket-upp på tå

åter vägen jogga åter

\*2 varv rush ena hållet/jogga åter

\* djupa knäböj ena vägen / sparka rumpan(obs foten under rumpan inte

bakåt) (löpskolning)

\* höga knän (stegras genom att tån "smälls" i snett bakåt i

fotisättningen) / sidsteg på vägen åter

\*gör väderkvarn med den arm bollen är i växla hand och gör med andra (görs gående)/spänst(grod)hopp åter

\*stanna upp och värm upp handleder och fingar samtidigt som ni gör tå hävningar.

**Klart**

Extra övningar (styrka som är bra att lägga in i slutet av uppvärmning)

Plankor- stegras genom att sträcka en arm eller ett ben eller en arm

och ett ben diagonalt

Larven: händer och fötter i golvet /\ vandra fram med händerna, ut i en

planka sedan följer fötterna till händerna, sedan vandra ut med händerna

igen osv som en larv.