

# Uppvärmning

Två led, spring/gör övningar från kortsida till kortsida.

* Jogga vanligt helt varv
* Höga knän helt varv
* Sparka i rumpan helt varv
* Indianhopp helt varv
* Plocka blåbär halvt varv
* Plocka äpplen havt varv
* Sidhopp två höger två vänster helt varv

**Knäövningar**

* Utfallssteg havt varv
* Skridskolopp helt varv
* Hoppa ett ben höger/vänster helt varv
* Grodhopp halvt varv
* Hoppa på ett ben framåt och bakåt över ett streck hö/vä ben 20 gånger/ben
* Hoppa sidled på ett ben över ett streck hö/vä 20 gånger/ben

**Speluppvärmning**

* Halvmåne
* McDonald’s
* Diagonalen