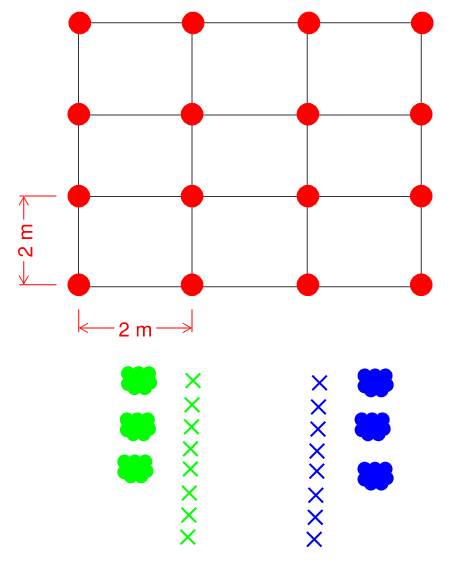
Exempel på Uppvärmningsövningar

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