**På strecket-uppvärmning**

1. Jogga framåt på strecket, jogga bakåt tillbaka

2. Sick sack med fötterna över sträcket, likadant men bakåt tillbaka

3. Slalom mellan två streck

4. Hoppsa steg

5. Parallellsteg först med armarna pendlande lika som benen, tillbaka ska armarna pendla  som när man joggar.

6. Höga knän

7. Klappa häl framför kroppen och bakom kroppen.

8. Jogga med händerna upp i luften

9. Jogga och boxa mot någon.

10. Jogga och snurra runt ibland.

11. Jogga 5 m framåt och 1 m bakåt