

Opvarmningsprogram 16 minutter

1. LET ARBEJDE (3 minutter)

Icebreaker

[Over, under, rundt om - Dansk Skoleidræt](#)

2. LEDOPVARMNING (3 minutter)

Sving i ruder

[Ruder-dansen - Dansk Skoleidræt](#)

Eleverne skal finde sammen 4&4 og tage opstilling i en ruder-formation. Alle kigger samme vej. Den forreste person laver svingøvelser til musik, indtil vedkommende vender sig, så der nu er en ny elev forrest, der bestemmer øvelserne.

3. KREDSLØB (3 minutter)

Kommandoløb

[Sol-måne-jordskælv-oversvømmelse \(Outdoor\) - Dansk Skoleidræt](#)

4. MUSKELOPVARMNING (5 minutter)

Terningetræning

[Terningtræning \(Fitness\) - Dansk Skoleidræt](#)

5. BEVÆGELIGHED (2 minutter)

Krigheren

[Krigheren \(Yoga\) - Dansk Skoleidræt](#)

Opvarmningstrappen

Opvarmningstrappen er en model på [Fysisk træning-dugen](#) fra Dansk Skoleidræt.

Trappen viser dig, hvordan du bør bygge en opvarmning op i progressioner, så kroppen gradvist bliver mere og mere udfordret og dermed i stand til at præstere mere.

