

ØVELSE: VARM CIRKEL

Beskrivelse

- ♥ Deltagerne danner en cirkel med hinanden i hænderne.
- ♥ Alle finder en makker enten til højre eller venstre.
- ♥ Start med at løbe 20 skridt den ene vej og 20 skridt den anden.
- ♥ Gå 5 skridt mod midten, løft hænderne over hovedet og klap, gå 5 skridt tilbage igen.
- ♥ Gå armkrog med 4 deltagere mod højre og vend rundt, gå armkrog tilbage på din startposition.
- ♥ Stå med hænderne på hinandens skuldre og sving først venstre ben frem og tilbage 5 gange, gentag med højre ben.
- ♥ Øvelserne kan gentages 2-3 gange.

Variation

I kan tage færre øvelser eller selv finde på andre øvelser, I kan lave.

Egne noter

