

ÖVNINGSBYTE



Det här är en lek!

Syfte

Uppvärmning där deltagarna är delaktiga.

Plats

Kan genomföras i alla typer av miljöer. Både inom- och utomhus. Bra med en öppen yta eller lättlöpt skogsterräng, men det går fint att vara på en stig eller väg också.

Utrustning

Ingen.

Förberedelser

Inga.

Genomförande

Gruppen ställer upp sig på ett led.

Den som står längst fram börjar springa i lugnt tempo och övriga hänger på i en rad. Spring gärna i snirkliga svängar.

Efter ungefär 5 minuter väljer den som ligger först en egen valfri övning som kan göras i rörelse. Exempelvis hälkick, höga knälyft, sidohopp, översteg åt sidan, armsnurrar, baklängeslöpning, hoppsteg, rakbenslöpning, osv. De bakom börjar göra samma övning som den som ligger först.

Efter att hållit på med en övning i ca 30 sekunder springer den som ligger sist i ledet förbi de andra och lägger sig först. Den som nu ligger först byter till en annan övning och de andra i ledet gör likadant. Sedan fortsätter man på samma sätt i 5-10 minuter. Det gör inget om samma övning upprepas.

Bra om en ledare eller någon i gruppen håller koll på tiden, så att det blir ungefär samma tid på varje övning.

Denna uppvärmning är lämplig att genomföra när man ska förflytta sig till exempelvis till start.