

# Plan for rytmisk opvarmning

Gruppen består af: \_\_\_\_\_

*I må gerne ændre nedenstående rækkefølge*

<b>Nr.</b>	<b>Type Konkrete øvelser</b>	<b>Ansvarlige elever Fokus i øvelser</b>	<b>Musik</b>
1	Ledopvarmning		
2	Kredsløbsøvelser Gang eller lign.		
3	Bevægelighedsøvelser Sving		
4	Bevægelighedsøvelser Hop		
5	Styrketræning		
6	Høj puls		