# Opvarmningsplan

Ca. 30 min

*Med uret vil stå med forkortelsen MU og imod uret vil stå med forkortelsen IMU.*

Løb 4 ½ omgangen rundt om banen, den sidste ½ cirkel går man.

Nakken 5 x hele cirkler med hoved MU og IMU.

5 x øret mod skulderen (til venstre, lige op, til højre, lige op osv.)

Skuldre 5 x cirkler med skuldrene, begge veje og begge skuldre.

Udstrækningsøvelser 1-3 (hver øvelse holdes i 10 sekunder).

Talje og ryg 5 x cirkler med hofterne MU og IMU (bøj så lang frem du kan, så langt ud til siden du kan, så langt bagud som du kan osv.)

5 x (til hver side) rør den modsatte fod med din hånd (skuldre i hofte højde og strakte ben og arme).

5 x (til hver side) rør den modsatte fod med din albue (krydsede arme, skuldre i hofte højde og strakte ben).

Hofte 5 x store hofte cirkler, stående ved væggen MU og IMU (løft det ene ben og sving det i store cirkler ved hoften).

Knæ 10 x knæ rotationer MU og IMU.

10 x store knæ cirkler, stående ved væggen MU og IMU (løft det ene ben, hold om dit knæ og sving din fod i store cirkler).

Udstrækningsøvelser 4-6 (hver øvelse holdes i 10 sekunder).

Ben 10 x sving benet frem, stående ved væggen på flad fod (begge ben).

10 x sving benet bagud, stående ved væggen på flad fod (begge ben).

10 x sving benet til siden, stående ved væggen på flad fod (begge ben).

Ankel 5 x ankelrotationer MU og IMU, begge ankler.

Sjippetov 10 x løbehop.

10 x meget høje enkelt hop.

50 x dobbelt hop (2 x sjippetovet rundt i et hop).

Spring 3 x 3 to-fods hop (uden rotation). (to-fodshop, to-fodshop, to-fodshop, landing).

3 x enkelt rotation med landing.

5 x dobbelte rotationer.

3-4 gange Axel (start gerne med skøjtespring).

3-4 gange dobbelt loop (start genre med enkelt).

3-4 gange dobbelt salchow (start genre med enkelt).

3-4 gange dobbelt toeloop (start genre med enkelt).

3-4 gange meget høje flip.

3-4 gange meget høje lutz.

Udstrækningsøvelse 7-11 (split og spagat holdes i 1 min. Bro gentages 3-5 gange).

# Udstrækningsøvelser

Laves også efter træningen.

