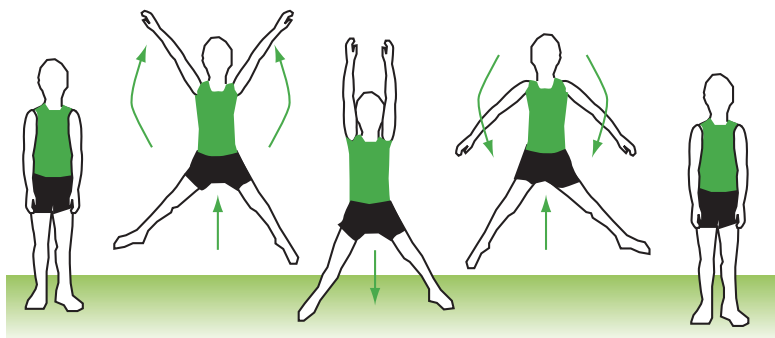


OPVARMNING

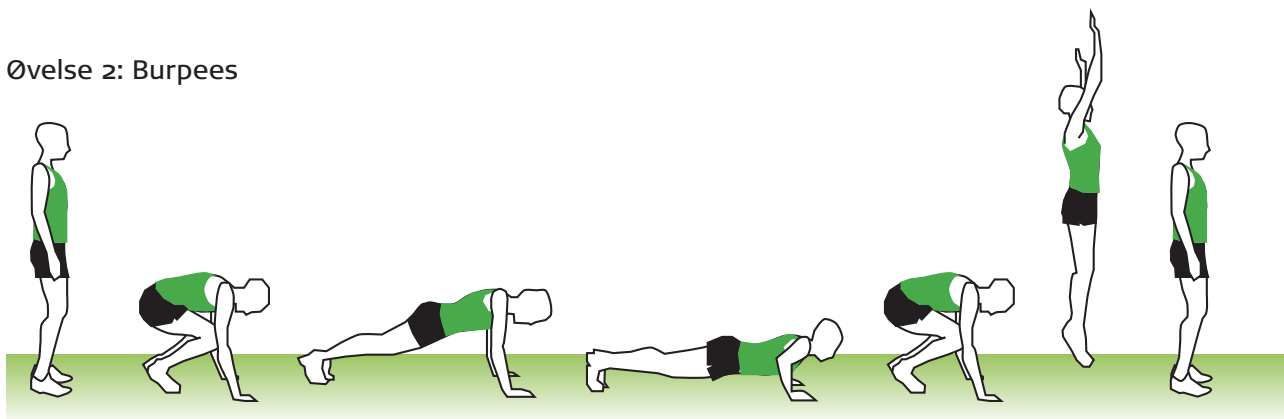
Inden du gennemfører hoppehøjdetesten, skal du varme dine lår- og benmuskler godt op. Opvarmningen skal tage ca. 5 minutter. Følg instruktionerne på tegningerne her:

Øvelse 1: Sprællemænd



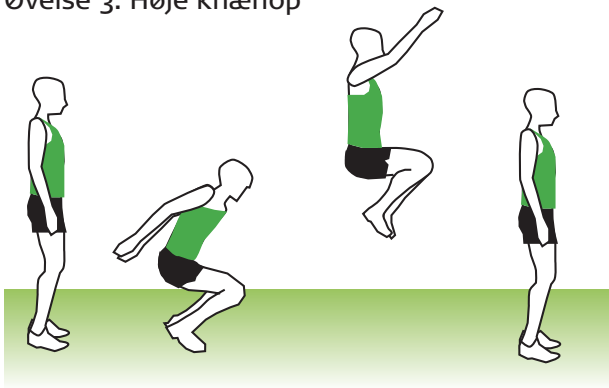
Stå oprejst med armene ned langs siden. Hop og spred dine arme ud til siden og stræk dem op over hovedet. Samtidig skal du sprede dine ben ud til siden. Det er den samme bevægelse som at lave en sneengle om vinteren. Gentag øvelsen 20 gange.

Øvelse 2: Burpees



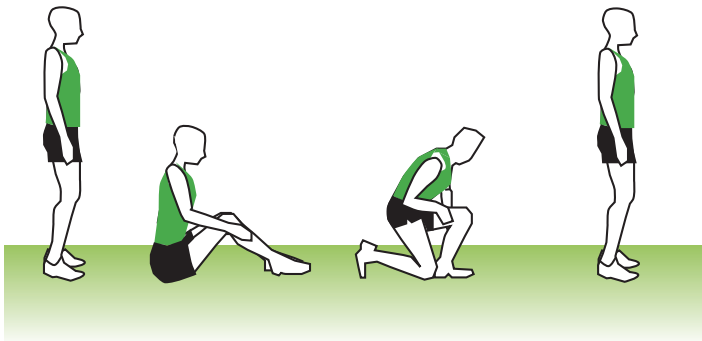
Stå oprejst med hænderne langs siden. Sæt dig så på hug og placer hænderne på gulvet – med lidt bredere mellemrum end skuldrene. Mens du holder overkroppen stille skal du med et lille hop sætte benene tilbage. Hvil nu din vægt på forfoden med strakt krop – som en planke. Mens du holder overkroppen stille skal du nu med et lille hop trække benene frem, så du ender i hug-stilling igen. Rejs dig op igen. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 3: Høje knæhop



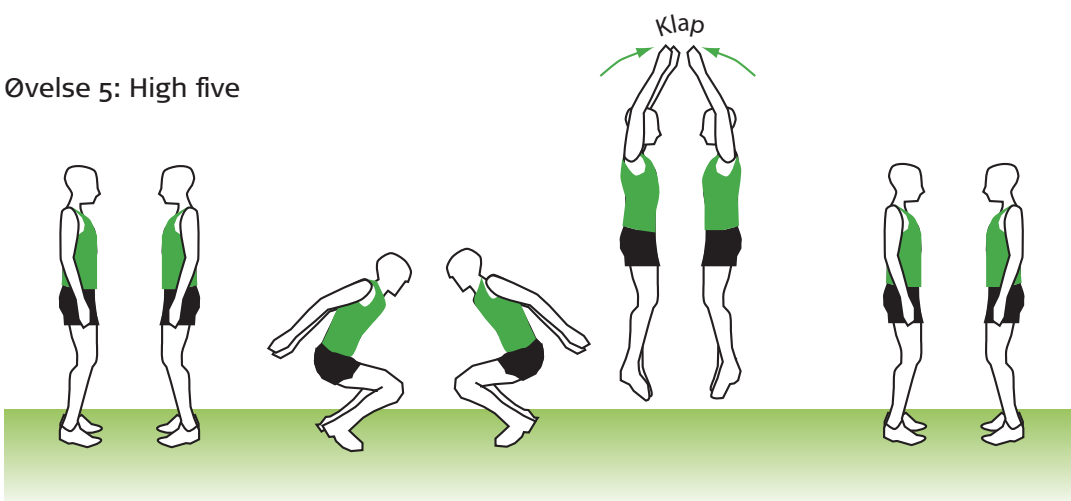
Hop så højt du kan. Mens du er i luften skal du forsøge at få begge dine knæ op til brystet. Gentag øvelsen 5-7 gange.

Øvelse 4: Armløs



Sæt dig ned på gulvet og rejs dig op igen – uden at bruge dine arme. Gentag øvelsen 5-7 gange.

Øvelse 5: High five



Gå sammen to og to. Hop op og klap hinanden i hænderne (giv high five) i luften. Ligesom håndboldpigerne gør, når de scorer mål. Gentag øvelsen 5-7 gange.