**Oppvarming**

**Oppsett:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hva** | **Hvordan** | **Tid** | **Hvorfor** |
| Generell:  Hermelek | En person løper foran og gjør øvelser. Resten løper bak og hermer den førstes bevegelser.  Eksempler:   * Sveive på armene * Øke og senke fart * Hoppe sidelengs * Løpe baklengs | 10-15min | * Skadeforebyggende * Øk ytelse, prestasjonsevne * Økt motivasjon |
| Spesiell (Taekwon-do):  Skuldersparring knesparring | To og to sammen. Beveger seg i en lett stiling med det ene beinet foran det andre, og gynger på stedet. Prøver å forsvare sine egne skuldre og ta på den andres. | 5-10 min |