

## Opvarmning

Opvarmningen varer ca. 15 minutter og er den første delprøve i den fysiske optagelsesprøve.

Opvarmning bedømmes gennemført eller ikke gennemført.

Nedenfor følger øvelserne i opvarmningsprogrammet.

Øvelser	Tid
<b>Løbedel:</b> Alm. løb Alm. løb med rundsving fremad H+V Alm. løb med rundsving bagud H+V Sidestep Krydsløb Gadedrengeløb Baglæns løb Reaktionsøvelser – klap i gulvet hhv. højre og venstre – begge hænder samtidig	4-5 minutter (ca. 30 sek. pr. øvelse)
<b>Hoppedel:</b> Sprællemænd Skihøp Sprællemænd m. 360° rotation Skihøp m. 360° rotation Fejesving med to rundsving Knæ-til-albue Fod-til-hånd Englehøp	4-5 minutter (ca. 30 sek. pr. øvelse)
<b>Styrkedel:</b> Mavebøjninger (12 stk) Rygbøjninger (12 stk) Benbøjninger (12 stk) Armstrækninger (12 stk) Sakseben (12 stk H + 12 stk V) Lunges/Fremfald (12 stk – 6 hvert ben) Mountain climbers (12 stk H +12 stk V)	3½ - 4 minutter