# Opvarmning til basket

1. Gå sammen i grupperne ovenfor
2. I skal nu lave et opvarmningsprogram som ville kunne bruges til basketball

Krav:

* Opvarmningen skal vare mindst 10 minutter og max. 15 min.
* Opvarmningen skal være tiltænkt basketball
	+ Tænk derfor over hvilke øvelser der ville være gode at lave før man skal træne basketball
* I skal være klar til at præsentere og instruere klassen i opvarmningsprogrammet et af de næste moduler!
* I skal udfylde opvarmningsskemaet (næste side) som viser jeres øvelser, overvejelser mv. og aflevere det
	+ Skemaet kan justeret efter jeres behov

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Øvelse | Fokus  | Instruktør |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Nr. = rækkefølge på øvelsen

Øvelse = navnet på den øvelse i vil lave – uddybes evt.

Fokus = hvad er meningen med øvelsen? Strække ud? Få pulsen op?

Instruktør = hvem i gruppen instruerer de andre elever