

# UPPVÄRMNING

FÖR DIG I BYGGBRANSCHEN PROGRAM 12

## ♪ KYSS MIG



Pendla kroppen från sida till sida. Låt armarna pendla med.

Lätt böjda knän. Boxas raka slag.

Pendla kroppen från sida till sida. Låt armarna pendla med.

Lätt böjda ben. Böjda armar och boxa med krokar.

Sparka växelvis mot rumpan och dra samtidigt armarna bakåt.

## ♪ LALALA LOVE



Pendla kroppen från sida till sida. Låt armarna pendla med.

Sparka växelvis mot rumpan och boxa samtidigt raka slag.

Ta ett kliv bakåt, sätt i hela foten. Sträck samtidigt fram en arm. Byt fot.

Lätt böjda ben, rulla axlarna växelvis bakåt.

Lätt böjda ben, crawla framåt med armarna.



Gå upp på tå. Rulla sedan över till hälarna.

Lätt böjda ben, rulla axlarna växelvis bakåt.

Lätt böjda ben, crawla framåt med armarna.

Gunga i knäna och pendla armarna fram och tillbaka.

Gå upp på tå. Rulla sedan över till hälarna.

## ♪ SKIMRANDE VIDDER



Baksida nacke. Lägg hakan mot bröstet. Hjälプ försiktigt till med händerna på baksidan av huvudet.

Insida lår. Stå bredbent. För över tyngden på ena benet.

Utsida lår/höft. Korsa benen. Sträck upp ena armen och böj åt sidan.

Överarmens baksida. Fatta tag om armbågen och dra bakåt.

Bröst/överarmens framsida. Knäpp ihop händerna bakom ryggen. Ha raka armar och dra dem bakåt/uppåt.

Pendla kroppen från sida till sida. Låt armarna pendla med.

## ♪ KYSS MIG