



ULRICEHAMNS KONSTÅKNINGSKLUBB

Uppvärmningsprogram Konståkningskolan

- Inför ispass - konståkningskolan

Värm upp på den svarta mattan utmed isen.

1. Jogga - Jogga
2. Indianhopp - Baklänges
3. Sidhopp - Sidhopp
4. Kors fram, kors bak - Kors fram, kors bak
5. Höga knän - Sparka bak
6. Rulla med höger arm framåt och bakåt - Rulla med vänster arm framåt och bakåt

Tänja

- **Tänjande apan.** Stå med fötterna en bit ifrån varandra och böj dig framåt.

Armarna går: ner- ner, bak- bak, upp- upp, sida- sida.

- **Väderkvarnen.** Sträckta ben och armar, hand till motsatt fot sedan andra handen till motsatt ben.
- **Rulla fötter och händer**
- **Jorden runt.** Rulla överkroppen med sträckta ben.

