



70+ SITTGYMPA MED LITEN BOLL 2019
20 MINUTER

Koreografi: Birgitta Ekstrand-Ohlsson från SONDs Träningsprogram
& Catharina Benzel från Benzelia Hälsa & Inspiration

Presentation: Catharina Benzel från Benzelia Hälsa & Inspiration

© **SOND 2019. För eftertryck krävs skriftligt tillstånd.**

SONDs Träningsprogram, Kållesjö Mariedal 1, 517 91 Bollebygd

sond@telia.com 0320 - 923 55

Innehåll med musikförslag

1.	Dag efter dag - Chips Uppvärmning	4
2.	Trettifyran - Per Myrberg Kondition	5
3.	Fernando - Frida Rörlighet	6
4.	Den vita duvan - Mats Rådberg Koordination	7
5.	Guenerina - Paul Paljett Kondition & styrka	8
6.	Regniga natt - Anna-Lena Löfgren Rörlighet	9

Tips!

Byt övning när musiken ändrar tema (t.ex. från vers till refräng) eller efter 10-15 repetitioner.

Jobba gärna i takt till musiken, jobba i hel- eller halvtakt.

När man väljer musik så är det bra att inte bara välja efter vilken BPM låtarna har utan också tänka igenom vilka övningar man har tänkt göra till låten. Karaktären på musiken är också viktig, det är bra med tydlig takt till styrka och kondition och lite mer svepande musik till rörlighet, balans och stretch.



Här kan du se och träna direkt till hela programmet:

<https://www.youtube.com/watch?v=EX4CukjcBTw&t=410s>

1. Dag efter dag - Chips

Uppvärmning

❶ Marschera med benen och låt armarna jobba vid sidan av kroppen



❷ Cirkla framåt med raka armar växelvis, cirkla bakåt nästa omgång



❸ Marschera med benen och gör stora simtag framåt med armarna



❹ Vrid ut tårna, vrid ut hälarna, vrid in hälarna, vrid in tårna



2. Trettifyran - Per Myrberg

Kondition

❶ Gå fram, fram, bak, bak och låt armarna jobba vid sidan av kroppen



❷ Kom ut med ben och arm åt sidan, tillbaka, hö/vä



❸ Böj fram och klappa på utsidan av underbenen, res upp och klappa på höfterna



❹ Skidåkning, motsatt arm och ben går fram och den andra foten går in lite under stolen, växla



3. Fernando - Frida

Rörlighet

❶ Böj fram sakta och snurra bollen runt ena benet flera varv på vägen ner, snurra upp igen, 2 ggr på varje sida



❷ Låt bollen gå runt kroppen, byt hand framför magen och bakom ryggen



❸ Armarna ut med bollen i ena handen, för upp armarna rakt upp och byt hand med bollen



4. Den vita duvan - Mats Rådberg

Koordination & styrka

❶ Studsa bollen och klappa händerna en gång innan du fångar den igen, upprepa några ggr, upprepa och klappa två och tre gånger



❷ Håll bollen i ena handen, luta åt sidan och kom ner med handen mot golvet, räta upp, 2 ggr per sida



❸ Kasta upp bollen och klappa händerna en gång innan du fångar den igen, upprepa några ggr, upprepa och klappa två och tre gånger



❹ Lägg bollen på golvet, lyft fötterna över bollen från sida till sida



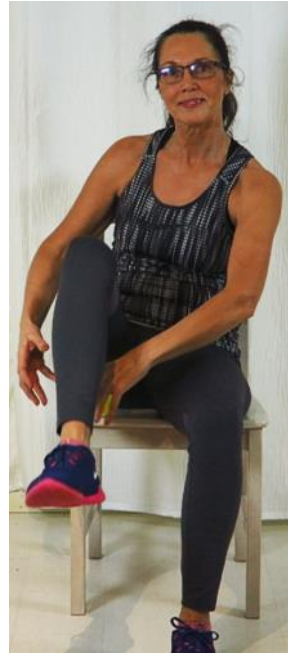
5. Guenerina - Paul Paljett

Kondition & styrka

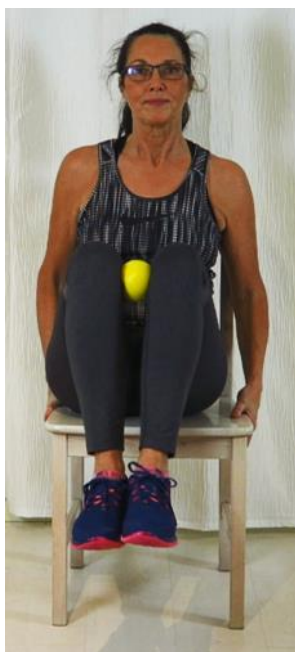
❶ Sträck fram ett ben och försök nå tårna med bollen i motsatt hand, hö/vä



❷ Lyft ena benet och flytta bollen från den ena handen till den andra under låret, hö/vä



❸ Håll bollen mellan knäna och dra upp knäna mot magen, kom ner



❹ Håll bollen mellan knäna och vrid benen åt sidan, växla



6. Regniga natt - Anna-Lena Löfgren

Rörlighet

❶ Dra bak ena armbågen och följ med blicken, kom fram



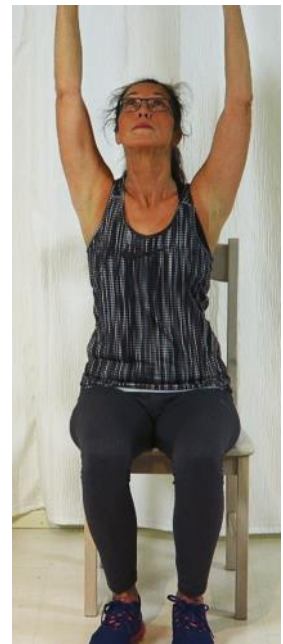
❷ Böj fram och svep armarna i kors, rätta upp och svep utåt och lite bakåt med armarna

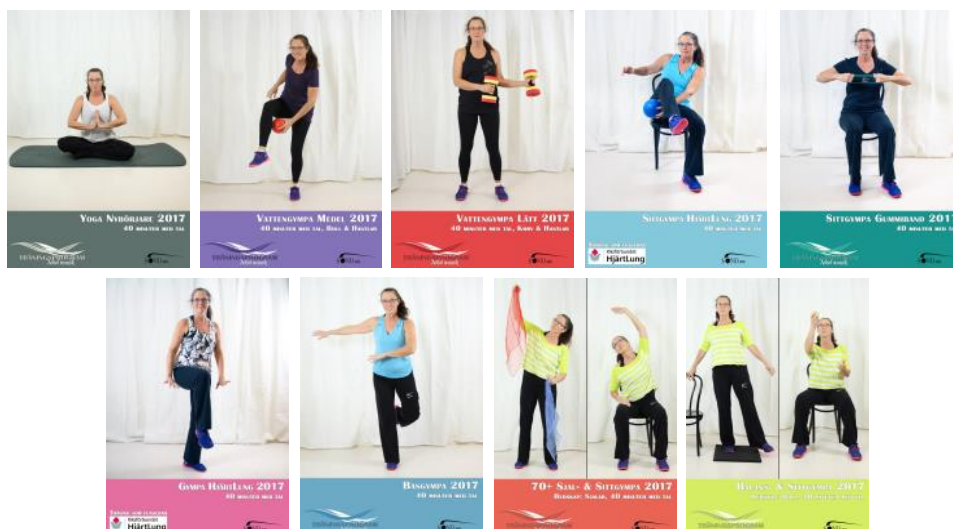


❸ Sätt fram ena hälen och fäll fram i höften, rätta upp och kom tillbaka med foten, hö/vä



❹ Sträck armarna upp, upp, kom ner, ner





<https://www.youtube.com/user/SOND1998/videos>
 0705 904 083