



70+ STÅENDE BALANSTRÄNING 2019
25 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	Sid
1. Rulla in en boll - Gösta Linderholm Uppvärmning	4
2. Kring de små husen... - Anita Lindblom Balans & rörlighet	5
3. Bygga upp ett stort berg - Jan Malmsjö Balans & rörlighet	6
4. Judy min vän - Tommy Körberg Styrka & rörlighet	7
5. Kärleksbrev i sanden - Flamingokvintetten Styrka & rörlighet	8
6. Vid en liten fiskehamn - Stefan Borsch Rörlighet	9
7. Det som göms i snö - Robert Broberg Trampa och skaka loss	10

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=gxbJagxRbq0&t=888s>

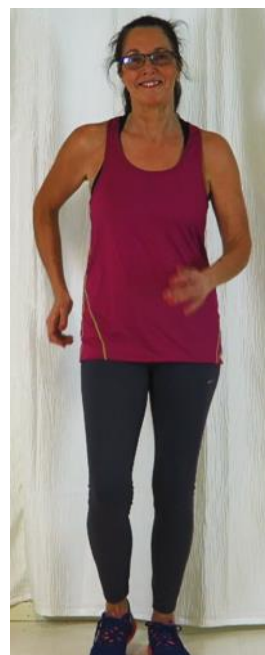
1. Rulla in en boll - Gösta Linderholm

Uppvärmning

Deltagarna står i ring och puttar en jättestor ballong i luften till varandra, en ballong per 6-7 deltagare



❶ Eller... trampa på stället - på golvet - och gunga lätt med armarna fram och bak



❷ Gå lite framåt och bakåt och svinga armarna från sida till sida



❸ Steg åt sidan och ihop hö/vä och rulla lätt med axlarna framåt och bakåt



2. Kring de små husen... - Anita Lindblom

Balans & rörlighet

❶ Pressa ut rakt ben åt sidan 4 ggr, hö/vä



❷ Pressa rakt ben rakt bak 4 ggr, hö/vä



❸ Kom upp på tå, kom över på hälarna



3. Bygga upp ett stort berg - Jan Malmsjö

Balans & rörlighet

❶ Dutta med foten i golvet i en halvcirkel framåt, utåt, snett bakåt, bakåt, likadant framåt, 2 ggr/sida



❷ Dutta med foten i en halvcirkel runt det andra benet, i kors - ut till sidan - i kors - ihop, 2 ggr/sida



❸ Böj djupt och klappa på insidan av motsatt ben så långt ner det går, räta upp, 2 ggr, hö/vä



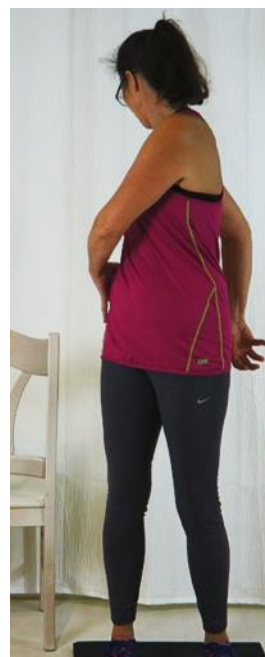
4. Judy min vän - Tommy Körberg

Styrka & rörlighet

❶ Böj och klappa på utsidan av knäna, rätta upp och sträck armen/armarna uppåt utåt



❷ Vrid överkroppen och klappa med handen/ händerna på höften eller rumpan, hö/vä



❸ Svep med en arm runt huvudet, hö/vä



5. Kärleksbrev i sanden - Flamingokvintetten

Styrka & rörlighet

❶ Dra upp ena knät rakt fram och vrid ut benet och sätt ner foten, lyft upp benet utåt och vrid in och sätt ner foten, 2 ggr/sida



❷ Pendla med ett ben i luften utåt och i kors, varannan gång framför och varannan gång bakom det andra benet, byt sida nästa omgång



❸ Pendla med ett ben i luften framåt och bakåt, byt sida nästa omgång



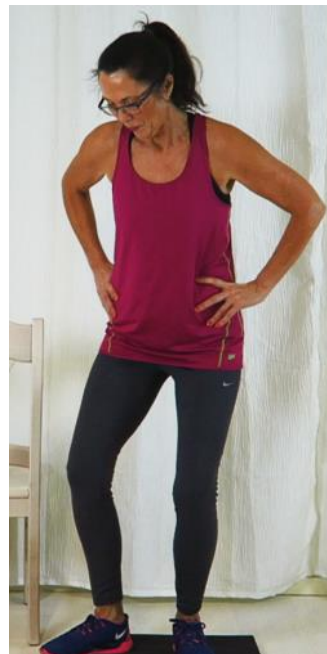
6. Vid en liten fiskehamn

Rörlighet

❶ Lyft hälarna växelvis med tårna kvar i golvet hela tiden, vrid med i överkroppen mot den fot där hälen går upp



❷ Vrid ut ena foten, kom tillbaka, vrid in samma fot, kom tillbaka, andra sidan nästa omgång



❸ Dutta ner tårna på utsidan av den andra foten, tillbaka, 4 ggr per sida



7. Det som göms i snö - Robert Broberg

Trampa och skaka loss

❶ Trampa på stället och skaka loss i armarna

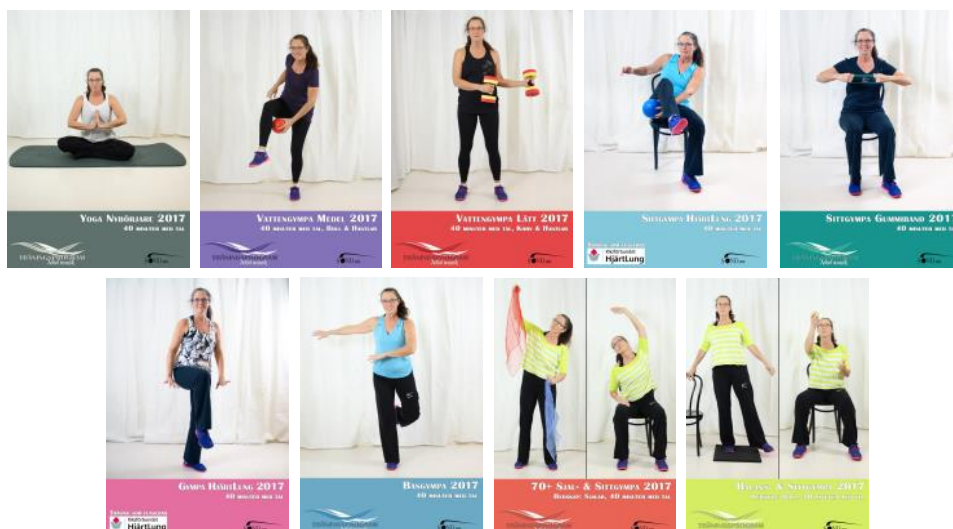


❷ Trampa på stället och skaka loss i axlarna



❸ Skaka loss benen åt lite olika håll och skvätt med händerna utåt och framåt





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