



TRÄNINGSPROGRAM
Med musik



**BASGYMPA
60 MINUTER
2021 VÅR**

Författare & presentation: Catharina Benzel, Benzelia Hälsa & Inspiration

© **SOND 2021. Tillstånd krävs för kopiering.**

Address: SONDs Träningsprogram, Hindås Stationsväg 17 D, 438 53 Hindås

birgitta@gympatillmusik.nu 0705 904 083

Innehåll med musikköförslag

	BPM	Sida
1. Get the party started - P!nk Uppmjukning	129	4
2. Shut up and dance - Walk the moon Uppvärmning	132	5
3. Happy - Pharrel Williams Uppvärmning	75	6
4. Ex's & Oh's - Elle King Rörlighet	141	7
5. I don't want to be - Gavin DeGraw Styrka	81	8
6. Fight song - Rachel Platten Styrka	90	9
7. Here comes the hotstepper - Ini Kamoze Styrka & balans	102	10
8. Mambo no 5 - Lou Bega Kondition & styrka	93	11
9. Heart beat song - Kelly Clarkson Kondition	78	12
10. Loco in Acapulco - The Four Tops Kondition	126	13
11. Hula hoop - OMI Styrka	126	14
12. Beautiful girls - Sean Kingston Styrka	66	15
13. Let's get loud - Jennifer Lopez Styrka	132	16
14. I can see clearly now - Johnny Nash Nedvarvning	63	17
15. Summer love - One Direction Stretch	63	18
16. Sand in my shoes - Dido Stretch & avslappning	66	19

Tips!

Byt övning när musiken ändrar tema, t.ex. från vers till refräng, eller gör 10-15 repetitioner innan byte.

Följ gärna tempot i musiken när du gör övningarna.

Här kan du se och träna direkt till hela programmet:

<https://www.youtube.com/watch?v=GHQj8r6bIYM&t=1454s>

1. Get the party started - P!nk

Uppmjukning

❶ Gå på stället och svep växelvis med händerna över huvudet och bakåt



❷ Brett steg åt sidan och armarna går ut (1) steg intill och klapp framåt (2)



❸ Gå, gå på stället, böj lite och svinga bak armarna (1-2) gå, gå på stället och svinga upp armarna och skvätt med händerna (3-4)



❹ Brett steg åt sidan (1) steg intill, böj lite och svinga armarna i kors neråt (2) brett steg åt sidan (3) steg intill och svinga upp armarna (4)



2. Shut up and dance - Walk the moon

Uppvärmning

❶ Stå brett, kicka upp mot rumpan växelvis och möt med händerna på utsidan av låret, hö/vä (1-4)



❷ Stå brett med armarna neråt, fot fram med hälen i och armarna svingar upp (1) kom tillbaka (2) hö/vä



❸ Brett steg och armarna svänger ner (1) steg intill lite bakåt och armarna svänger med åt samma håll (2) hö/vä



❹ Stå brett med armarna utåt, lyft ena foten bakåt och möt med motsatt hand (1) kom tillbaka (2) hö/vä



3. Happy - Pharrel Williams

Uppvärmning

❶ Jogga på stället, snabbt, snabbt och jobba med händerna växelvis framåt och bakåt vid sidan av kroppen



❷ Studsa på ett ben, kicka bak (1) kicka fram med samma ben (2) hö/vä



❸ Steg fram (1) knä upp med upphopp (2) bak (3) bak (4) hö/vä



❹ Hoppa ut med rakt ben åt sidan och boxa ner med händerna (1) hö/vä



4. Ex's & Oh's - Elle King

Rörlighet

❶ Gunga ner och svep bak armarna (1-2) rätta upp och dra armbågen bak, bak (3-4) hö/vä



❷ Breda ben, gunga ner och svep armarna i kors (1-2) kom upp åt sidan med rak arm uppåt (3-4) hö/vä



❸ Trampa bak med hela foten i golvet, armarna går upp i linje med kroppen (1-2) fot intill, dra ner armarna utåt och knyt händerna (3-4) hö/vä



❹ Händerna mot ländryggen, sätt fram ena foten långt fram med hälen i golvet, fäll fram överkroppen med rak rygg (1-3) fot intill och rätta upp i ryggen (4)



5. I don't want to be - Gavin DeGraw

Styrka

❶ Stå på knä och händer, spänn mage och rumpa, håll ryggen rak. Böj armarna (1-2) rätta upp armarna (3-4) vrid upp överkroppen och dra upp armbågen (5-6) sätt ner handen (7-8) hö/vä



❷ Stå på knä och händer, böj och sträck ena armen förbi kroppen under bröstet (1-2) vrid upp överkroppen och dra bak armbågen (3-4) kom ner under igen (5-6) kom upp på knä och händer (7-8) hö/vä



❸ Stå på händer och knän, spänn mage och rumpa, håll ryggen rak. Sträck ut en arm och motsatt ben (1-2) dra in armbågen under kroppen och möt med knät (3-4) sträck ut igen (5-6) kom ner (7-8) hö/vä



❹ Stå på underarmar och knän, spänn magen och håll ryggen rak. Flytta fram tyngden (1-2) kom tillbaka (3-4) Kom upp på armar och tår det sista



6. Fight song - Rachel Platten

Styrka

❶ Ligg raklång på mage med armarna rakt fram. Spänn rumpa och mage och lyft rakt ben och motsatt arm (1-2) kom ner (3-4) hö/vä



❷ Ligg raklång på mage med armarna rakt fram. Spänn rumpa och mage och lyt ut rakt ben och motsatt arm (1-2) kom tillbaka (3-4) hö/vä



❸ Som övningen innan med vrid upp ena sidan (1-2) kom ner (3-4) hö/vä



❹ Ligg på mage med benen isär och händerna vid öronen. Spänn rumpan och lyft överkroppen (1-2) sänk (3-4) håll nacken rak och avspänd



❺ Ligg raklång på mage med armarna rakt fram och benen isär. Knutna händer. Spänn armen, lyft lite och dra bak armbågen (1-2) kom tillbaka (3-4) avspänd i nacke och axlar



7. Here comes the hotstepper - Ini Kamoze

Styrka & balans

① Stå på ett ben, dra upp knät (1) sträck ut benet (2) böj (3) kom ner (4) hö/vä



② Stå axelbrett med händerna på låren. Böj djupt med rak rygg (1-2) rätta upp nästan helt, behåll lite spänning i benen (3-4)



③ Böj djupt med rak rygg och korsarmarna framför bröstet (1-2) rätta upp, kom ut med armarna och ett ben åt sidan (3-4) hö/vä



④ Stå riktigt brett med händerna på låren, tårna pekar snett utåt. Böj djupt med rak rygg, knäna går ut mot tårna (1-2) rätta upp (3-4)



7. Here comes the hotstepper - Ini Kamoze

Styrka & balans fortsättning

⑤ Stå riktigt brett med händerna på låren, tårna pekar snett utåt. Kom ut med tyngden från sida (1-2) till sida (3-4) knät går ut över tårna



⑥ Som övning ② men lägg på starka armar. Spänn och böj armarna när du böjer benen (1-2) sträck bak och spänn till armarna när du rätar upp (3-4)



⑦ Stå axelbrett med böjda ben och rak rygg, håll armarna korsade framför bröstet. Gunga ner (1-2) upp och lyft tårna på ena foten (3-4) hö/vä



8. Mambo no 5 - Lou Bega

Kondition

❶ Brett steg åt sidan och armarna går fram (1) steg intill och armarna går bak (2)



❷ Fortsätt som i övning ❶ men gå två steg åt sidan (1-4) hö/vä



❸ Steg snett fram och lyft bakre foten (1) steg tillbaka och lyft främre foten (2) andra sidan nästa omgång



❹ Steg snett fram och samma arm fram (1) steg snett fram med andra benet och samma arm fram (2) tillbaka (3) tillbaka (4) börja med andra benet nästa omgång



9. Heart beat song - Kelly Clarkson

Kondition

❶ Knä upp och möt med händerna på var sida om knät (1) ner (2) hö/vä



❷ Kick upp mot rumpan och armarna går bak (1) fot ner och armarna går fram (2) hö/vä



❸ Ben upp och klapp på knä eller insidan av underbenet med motsatt hand (1) fot ner och armar upp (2) hö/vä



10. Loco in Acapulco - The Four Tops

Styrka

① Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet lite isär, armarna ligger lite utåt från kroppen. Spänn rumpan och pressa upp höften (1-2) sänk (3-4) håll axlar och nacke avspända

Nästa omgång hålls höften en bit upp hela tiden och sänks bara lite (1-2) upp igen (3-4)

Upprepa allt ovan med fötterna ihop



② Som övning **①** men lägg på armar. När höften går upp sveps armarna in under kroppen (1-2) när höften går ner sveps armarna upp förbi huvudet (3-4)

Upprepa med fötterna ihop



③ Upprepa övning **①** och **②** med hälarna i golvet



11. Hula hoop - OMI

Styrka

① Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet lite isär. Händerna vid öronen med armbågarna utåt. Spänn mage och rumpa och lyft överkroppen (1-2) sänk (3-4) håll nacke och axlar avspända



② Ligg på rygg med böjda ben och fötterna upp i luften, armarna längs med golvet en bit ut från kroppen. Spänn magen och sänk ena benet och dutta hälen i golvet (1-2) kom upp (3-4) hö/vä



③ Ligg på rygg, böjda ben ihop som är fällda åt sidan, händerna vid öronen med armbågarna ut. Lyft överkroppen (1-2) sänk (3-4) andra sidan nästa omgång



④ Ligg på rygg, böjda ben med fötterna i golvet, händerna vid öronen med armbågarna ut. Lyft och vrid överkroppen, armbåge möter motsatt knä (1-2) kom ner (3-4) hö/vä



12. Beautiful girls - Sean Kingston

Styrka

① Ligg på sidan, vila på underarmen, undre benet böjt och övre benet rakt. Lyft övre benet (1-2) sänk (3-4) andra sidan nästa omgång



② Ligg på sidan, vila på underarmen, böjda ben och det övre upplyft. Sträck det övre benet (1-2) böj (3-4) andra sidan nästa omgång



③ Ligg på sidan och vila på underarmen. Övre benet böjt med foten i golvet, undre benet rakt upp lite från golvet. Lyft det undre benet (1-2) sänk (3-4) andra sidan nästa omgång



④ Ligg på rygg med raka ben rakt upp, ta stöd med armarna mot golvet en bit ut från kroppen. Pressa raka ben ut (1-2) ihop (3-4) och efter en stund, ut (1-2) och i kors (3-4)



13. Let's get loud - Jennifer Lopez

Kondition

❶ Jogga, spring på stället, boxa ut, ut, fram, fram, bak, bak, ner, ner, upp, upp



❷ Upp med knät två gånger per sida och pressa ner händerna på var sida om knät

Klappa ihop händerna under benet nästa omgång



❸ Upp med knät två gånger per sida och boxa in under knät med motsatt hand



❹ Hopp med tvist, benen ihop, hoppa upp och landa med benen åt ena hållet och vrid överkropp och armar åt andra hållet



14. I can see clearly now - Johnny Nash

Nedvarvning

① Gå lugnt lite fram och tillbaka och låt armarna svepa från sida till sida



② Stå med breda ben, flytta tyngden lugnt från sida till sida och svep ut med ena armen åt samma håll, andra armen nästa omgång



③ Stå riktigt brett med fötterna, svep med armen i en stor cirkel nerifrån och upp förbi huvudet, hö/vä, gunga sedan ner och svep båda armarna ner i kors och upp förbi varandra



④ Gunga ner och svep bak med armarna, gunga ner och svep fram och upp och kom upp på tå



15. Summer love - One Direction

Stretch

❶ Trampa ner ena foten långt bak med hela fotsulan i golvet, samma arm går förbi bröstet och pressa bak armen lätt med hjälp av den andra armen, håll kvar en stund, byt sida



❷ Sätt bak ena foten med tårna i golvet, böj benen och skjut fram höften, samma armbåge går upp med handen ner mellan skulderbladen, dra lätt bak armen med hjälp av den andra handen, håll kvar en stund, byt sida



❸ Sätt fram ena foten med hälen i golvet, böj det andra benet lite, koppla ihop händerna bakom ryggen, fäll fram överkroppen med rak rygg och lyft upp händerna, håll kvar en stund, byt sida



❹ Stå riktigt brett med fötterna, händerna på låren, fäll fram överkroppen med rak rygg, skjut bak rumpan och kom ut med tyngden åt sidan, håll kvar en stund, byt sida



❺ Fatta tag runt foten och dra upp den mot rumpan, knäna går mot varandra, skjut fram höften, håll kvar en stund, byt sida



16. Sand in my shoes - Dido

Stretch & avslappning

① Luta huvudet åt sidan, tryck ner motsatt arm, håll kvar en stund

Kika ner i armhålan, flytta motsatt arm en bit bak, håll kvar en stund

Titta rakt åt sidan, motsatt arm går ut med handflatan utåt, håll kvar en stund

Upprepa på andra sidan



② Luta huvudet framåt och titta ner, håll kvar en stund

Luta huvudet bakåt och blunda, håll kvar en stund



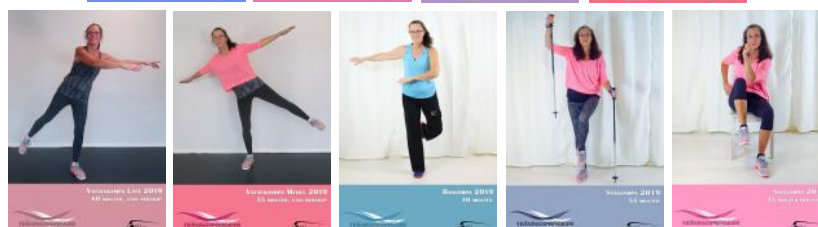
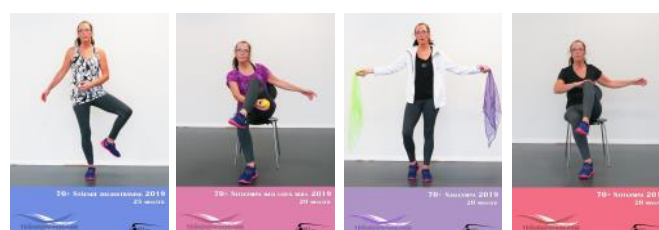
③ Sitt på golvet med benen rakt fram. Sätt ena benet över det andra med foten utanför knät, dra in knät mot bröstet och vrid överkroppen ifrån knät, håll kvar en stund, byt sida

Sitt på golvet med benen rakt fram, koppla ihop händerna under knäna, kuta och skjut rygg, håll emot med benen, håll



④ Ligg ner och vila en stund, slut ögonen och låt hela kroppen vila ner mot golvet





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