



SITTYGYMPA UTAN REDSKAP, MED TAL
40 MINUTER
2021 VÅR

TRÄNINGSPROGRAM

Med musik



Författare & presentation: Catharina Benzel, Benzelia Health & 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 musikförslag

		BPM	Sida
1.	Hit the road Jack - Buster Pointdexter Uppvärmning	84	4
2.	Get outta my dreams... - Billy Ocean Puls	120	5
3.	Mmm mmm mmm mmm - Crash Test Dummies Rörlighet	48	6
4.	Dust in the wind - Kansas Mage	48	7
5.	Wake up Boo! - The Boo Radleys Koordination	144	8
6.	Wheels on my heels - Elvis Presley Puls	152	9
7.	Fire - The Pointer sisters Rörlighet	63	10
8.	Brown eyed girl - Van Morrison Armar	80	11
9.	Can you feel it - The Jacksons Ben	129	12
10.	Everybody's talkin' - Harry Nilsson Balans	66	13
11.	Ballad of easy rider - The Byrds Stretch	52	14
12.	Free fallin - John Mayer Avslappning	51	15

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=_vyJh9RLvis&t=209s

1. Hit the road Jack - Buster Pointdexter

Uppvärmning

❶ Lyft tårna och rulla axlarna bakåt, lyft hälarna och rulla axlarna framåt



❷ Marschera med fötterna och låt armarna jobba växelvis fram och bak vid sidan av kroppen



❸ Trampa med fötterna, ena armen upp och ut, andra armen upp och ut, första armen tillbaka, andra armen tillbaka



❹ Trampa med fötterna, ena handen upp bakom huvudet, andra handen upp bakom huvudet, första handen in bakom ryggen, andra handen in bakom ryggen



1. Hit the road Jack - Buster Pointdexter

Uppvärmning

⑤ Marschera med fötterna, böj fram och svep bak armarna, rätta upp och skvätt framåt två gånger med händerna



⑥ Gå med fötterna sida och ihop, armarna svingar med från sida till sida



2. Get outta my dreams and into my car - Billy Ocean

Puls

❶ Marschera med fötterna, pressa händerna växelvis fram, fram, snett ut, snett ut, ut, ut



❷ Dra upp knäna växelvis och klappa på knät med motsatt hand



❸ Dra upp knäna 2 ggr per sidan och klappa på knät med motsatt hand, sätt ner foten lite längre åt sidan varje gång



❹ Skidåkning, motsatta armar och ben går växelvis fram och bak



❺ Lyft ut båda fötterna och korsa händerna framför magen med spretande fingrar, lyft ihop fötterna och kom ut med armarna med knutna händer



3. Mmm mmm mmm mmm - The Crash Test Dummies

Rörlighet

① Dra upp axlarna mot öronen med knutna händer, sänk axlarna och skaka loss i händerna



② Sätt i ena hälen långt fram, händerna på låren och fäll fram i höften, håll kvar en stund, hö/vä



③ Sträck ena armen förbi kroppen, dra bak armbågen, sträck ut igen och svep tillbaka armen åt andra hållet, blicken följer handen, hö/vä



④ Sitt på kanten på stolen, det yttre benet går långt bak med tårna i golvet, skjut fram höften och håll kvar en stund, hö/vä



⑤ Sträck en arm över huvudet, dra ner armbågen, sträck upp igen, svep ner med armen i en båge förbi kroppen, hö/vä



4. Dust in the wind - Kansas

Mage

❶ Sitt en bit fram på stolen, armarna i kors över bröstet, luta överkroppen sakta bakåt, kom upp sakta, håll ryggen rak och dra med spänd mage



❷ Håll i stolen och håll ihop benen, lyft benen med hjälp av magen från sida till sida



❸ Håll i stolen och håll ihop benen, dra upp knäna mot magen och sätt ner fötterna, håll magen spänd och jobba lugn och kontrollerat



❹ Händerna vid öronen, dra upp knäna växelvis och vrid överkroppen mot knät, håll magen spänd och jobba lugnt och kontrollerat



5. Wake up Boo! - The Boo Radleys

Koordination

❶ Jogga, marschera, gå snabbt med fötterna och låt armarna jobba vid sidan av kroppen



❷ Lyft ut benen växelvis åt sidan och kom tillbaka, motsatt arm går ut och lite upp



❸ Sätt fram fötterna växelvis och kom tillbaka, samma arm går rakt ut till sidan



❹ Gå på stället med snabba fötter och boxa lite hit och dit



❺ Kom fram med ena foten och samma arm, kom fram med andra foten och samma arm, tillbaka, tillbaka, byt startben efter en stund



6. Wheels on my heels - Elvis Presley

Puls

❶ Jobba med snabba valfria rörelser genom hela låten, bara kör på!

T.ex. Flytta fötterna snabbt från sida till sida och låt armarna jobba vid sidan av kroppen.



❷ T.ex. Studsa med fötterna och spela lite luftgitarr eller piano.



❸ T.ex. Trampa snabbt med fötterna och låt armarna jobba fram och bak växelvis vid sidan av kroppen



❹ T.ex. Trampa snabbt eller studsa med fötterna och jobba med armarna ut och in i brösthöjd



7. Fire - The Pointer Sisters

Rörlighet

❶ Vrid långt bak från sida till sida



❷ Svep armarna fram i kors och sedan bakåt och utåt, låt axlarna och huvudet följa med i rörelsen



❸ Luta kroppen åt sidan och låt armen hänga rakt ner, hö/vä



❹ Svep ihop armarna och krama om dig själv, svep ut med armarna och öppna upp bröstet



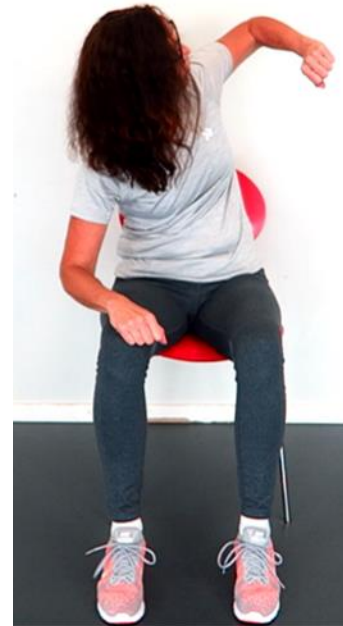
8. Brown eyed girl - Van Morrison

Armar

❶ Sätt ihop armarna framför bröstet, lyft upp armarna och sänk, kom ut med armarna i axelhöjd och knyt händerna



❷ Luta överkroppen lätt framåt, dra upp armbågarna växelvis lite snett uppåt, följ med blicken



❸ Håll ihop händerna framför bröstet, tryck ihop, släpp efter



❹ Armbågarna i sidorna, böj och sträck spända armar med knutna händer



❺ Raka armar med knutna händer och handflatorna bakåt, sträck och böj armarna, kom lite bakåt när armarna är sträckta



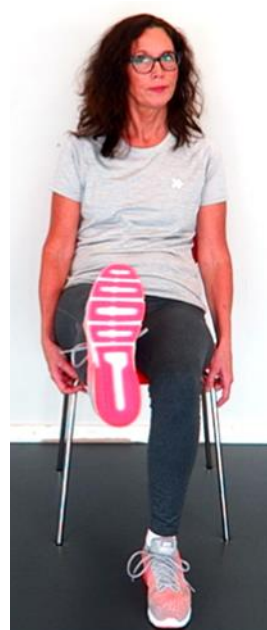
9. Can you feel it - The Jacksons

Ben

❶ Rakt ben rakt fram, lyft och sänk benet utan att komma ända ner, andra benet nästa omgång



❷ Dra upp ena knät, sträck ut benet, böj in benet, sätt ner foten, hö/vä



❸ Armarna i kors över bröstet, res dig upp och sätt dig ner med långsamma rörelser utan ryck, håll emot på vägen ner



❹ Rakt ben rakt fram, för ut benet åt sidan och tillbaka, andra benet nästa omgång, eller 4 ggr/sida



10. Everybody's talkin' - Harry Nilsson

Balans

① Stå upp, ta stöd av stolen vid behov, håll foten i luften och rita en åtta ner mot golvet, andra benet nästa omgång



② Stå upp, ta stöd av stolen vid behov, luta kroppen åt sidan, benet som går upp är rakt, hö/vä



③ Stå upp, ta stöd av stolen vid behov, cirkla utåt och bakåt med rakt ben 4 ggr, cirkla sedan utåt och framåt 4 ggr, andra benet nästa omgång



11. Ballad of easy rider - The Byrds

Stretch

❶ Stå upp, ta stöd av stolen vid behov, sätt bak ena foten med tårna i golvet, böj båda benen lite och skjut fram höften, håll kvar, byt ben



❷ Sätt i ena hälen en bit fram, luta överkroppen framåt med rak rygg, håll kvar, byt ben



❸ Sätt upp ena foten på stolsitsen bakom dig, skjut fram höften och håll kvar, byt ben



❹ Sitt ner, böj fram och koppla ihop händerna under benen, skjut upp ryggen och håll kvar, räta upp överkroppen och svep ut med armarna, kuta ryggen



❺ Luta överkroppen bakåt och slut ögonen, slappna av



12. Free fallin - John Mayer

Avslappning

❶ Andas in genom näsan och dra upp axlarna mot öronen, andas ut genom munnen och sänk axlarna



❷ Kuta ryggen och svep raka armar i kors och axlarna följer med, räta upp i ryggen och skjut fram bröstet och svep bak med armarna



❸ Rak rygg, lägg ena armen förbi bröstet, pressa försiktigt in armen mot kroppen med hjälp av den andra armen, håll kvar, byt arm

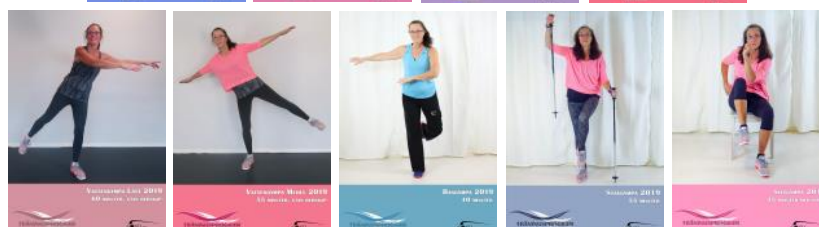
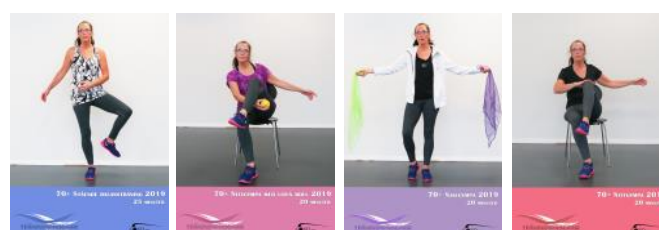


❹ Rak rygg, luta huvudet åt sidan, motsatt hand går ner och lite bak, håll kvar, vrid ner näsan mot armhålan, håll kvar, byt sida



❺ Rak rygg, vrid huvudet åt sidan, motsatt arm går bakåt med handflatan upp, håll kvar, byt sida





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