



SITTYGYMPA MED REDSKAP, MED TAL
40 MINUTER
2021 VÅR

TRÄNINGSPROGRAM
Med musik



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 musikförslag

		BPM	Sida
1.	Moving on up - M People Uppmjukning	126	4
2.	I'm outta love - Anastacia Uppvärmning	123	5
3.	Runaway train - Soul Asylum Rörlighet	120	6
4.	Baby one more time - Britney Spears Styrka	96	7
5.	Everybody - Backstreet Boys Styrka	111	8
6.	Cotton eye Joe - Rednex Kondition	135	9
7.	Life - Des'ree Rörlighet	60	10
8.	Macarena - Los Del Rio Styrka	115	11
9.	Shackles - Mary Mary Styrka	102	12
10.	Volare - Gipsy Kings Kondition	117	13
11.	Here we are - Gloria Estefan Stretch & avslappning	75	14

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 alla övningarna:

<https://www.youtube.com/watch?v=acIzJjcTrJo>

1. Moving on up - M People

Uppmjukning

① Dra bak armarna med knutna händer och kom upp på hälarna, för fram armarna med sträckta fingrar och kom upp på tå



② Trampa med fötterna, sträck ena armen rakt upp och den andra rakt ner, växla armarna



③ Händerna bakom huvudet och fötterna ihop, sätt fram en fot och motsatt hand, tillbaka, hö/vä



④ Händerna mot magen och fötterna ihop, lyft ut ett ben åt sidan och motsatt hand går åt andra hållet, tillbaka, hö/vä



⑤ Benen ihop, lyft benen och flytta ut dem åt sidan, överkroppen går åt motsatt håll, växla



2. I'm outta love - Anastasia

Uppvärmning

❶ Koppla ihop händerna, sträck upp armarna och luta överkroppen åt sidan, kom ner, hö/vä



❷ Marschera på stället 1,2, 3 och svinga bak armarna, sätt fram ena foten och klappa ihop händerna på 4, hö/vä



❸ Skidåkning, en fot går in under stolen och den andra fram med hälen i golvet, motsatta armar går fram och bak, växla



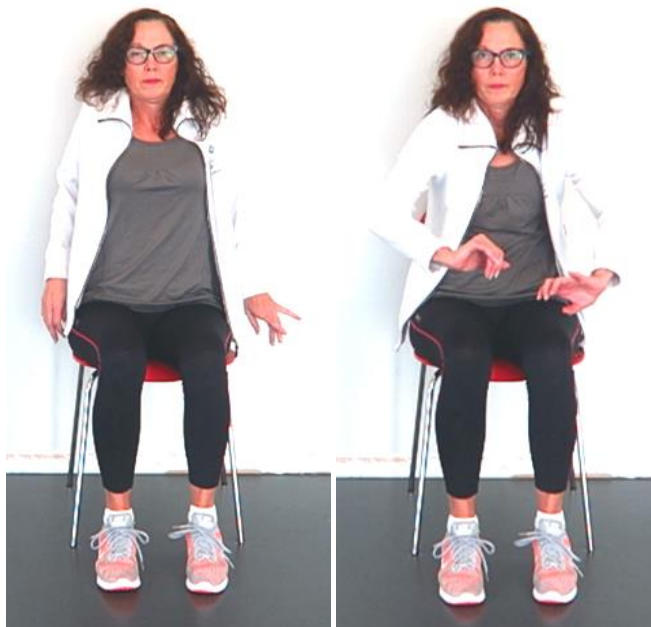
❹ Lyft ut båda benen åt sidorna och kom ihop med händerna, lyft ihop benen och kom ut med armarna



3. Runaway train - Soul Asylum

Rörlighet

❶ Rak rygg, rulla bak axlarna, skaka loss armarna, rulla fram axlarna, skaka loss armarna



❷ Händerna i sidorna, luta överkroppen åt sidan och dutta med handen mot sidan av benet så långt ner det går, hö/vä



❸ Händerna på låren, sträck upp ena armen och luta överkroppen åt sidan så det drar i sidan, tillbaka, hö/vä



❹ Vrid långt bak från sida till sida, armarna sveper långt bak, hö/vä



❺ Händerna i sidorna, sätt fram ena benet med hälen i golvet och luta överkroppen framåt, håll kvar en stund och byt sedan ben



4. Baby one more time - Britney Spears

Styrka

❶ Håll i stolsitsen, dra upp knäna mot magen och sätt sakta ner fötterna, försök hålla ryggen rak och dra upp benen med hjälp av magen



❷ Håll i stolsitsen och ha tåspetsarna i golvet, sträck ett ben, kom ner, hö/vä



❸ Sitt en bit fram på stolen, armarna i kors över bröstet, luta sakta överkroppen bakåt med rak rygg, räta upp sakta



❹ Händerna vid öronen och rak rygg, dra upp knäna växelvis och möt med armbågen



❺ Håll i stolsitsen, dra upp fötterna och cykla några gånger, kom ner



5. Everybody - Backstreet Boys

Styrka

❶ Gummibandet runt handlederna med handflatorna mot varandra, rak rygg och spänd mage, pressa ut armarna och släpp efter lite utan att tappa spänningen helt i gummibandet



❷ Håll i gummibandet med båda händerna med korsade armar, rak rygg och spänd mage, tryck händerna ifrån varandra och släpp efter lite utan att tappa spänningen helt i gummibandet, upprepa med andra armen överst



❸ Håll i gummibandet med båda händerna, ena handen mot bröstet och andra handen neråt, rak rygg och spänd mage, sträck och böj i armbågen med den nedre armen utan att tappa spänningen i gummibandet, upprepa med andra sidan



❹ Armarna uppåt, håll i gummibandet med båda händerna med handflatorna uppåt, rak rygg och spänd mage, dra ner armarna och sträck ut gummibandet, kom upp med armarna och släpp efter utan att tappa spänningen helt i gummibandet, gummibandet går ner varannan gång framför och varannan gång bakom huvudet



6. Cotton eye Joe - Rednex

Kondition

❶ V-steg, kom fram med ena foten och samma arm, kom fram med andra foten och armen, tillbaka, tillbaka, börja nästa omgång med andra foten

Gör först några steg med bara benen



❷ Snabb tvist, lyft fötterna åt sidan och vrid armarna åt motsatt håll, hö/vä/hö/håll, vä/hö/vä/håll

eller vrid 7 ggr och håll på 8



❸ Gå framåt 4 små, snabba steg, gå bakåt 4 små snabba steg, armarna jobbar vid sidan av kroppen, börja omväxlande med hö och vä fot



❹ Flytta ena foten fram, bak, fram, bak, fram, bak, fram, intill, hö/vä, armarna jobbar vid sidan av kroppen



7. Life - Des'ree

Rörlighet

① Stora, svepande cirklar växelvis med armarna, ner förbi kroppen och upp förbi huvudet



② Rita åttor med knät, en cirkel åt höger och en åt vänster, andra sidan nästa omgång



③ Rulla ner i ryggen kota för kota, rulla upp kota för kota



④ Kuta med ryggen och krama om dig själv, för ut armarna och kom fram med bröstet



8. Macarena - Los Del Rio

Styrka

❶ Sätt händerna på sidorna av sitsen och tryck upp kroppen med hjälp av armarna, släpp och skaka loss händerna



❷ Armarna i kors, spänn till rumpan så du lyfter en bit från sitsen, slappna av



❸ Håll ett ben rakt, höj och sänk benet lite, andra benet nästa omgång



❹ Sitt en bit fram på stolen, håll i kanterna på sitsen, luta överkroppen bakåt med rak rygg, kom upp



9. Shackles - Mary Mary

Styrka

① Håll i stolsitsen, kläm ihop bollen mellan knäna med tårna i golvet, dra upp knäna mot magen, sänk



② Håll i stolsitsen, kläm ihop bollen mellan knäna med tårna i golvet, sträck benen växelvis



③ Lyft knäna växelvis och flytta bollen från den ena handen till den andra inifrån och utåt, flytta bollen utifrån och inåt nästa omgång



④ Bollen möter motsatt fot som kommer upp, jobba växelvis



⑤ Dra upp knäna mot magen och flytta bollen från den ena handen till den andra



10. Volare - Gipsy Kings

Kondition

❶ Gå med fötterna och svep ut växelvis med armarna i stora cirklar



❷ Gå med fötterna och kasta upp bollen



❸ Lyft upp fötterna växelvis åt sidan och dutta med bollen mot foten med samma hand, håll bollen i båda händerna nästa omgång

Sista omgången håller du bollen i samma hela tiden och duttar mot fötterna, byt hand efter en stund



❹ Dra upp knäna växelvis och dutta med bollen på knät med motsatt hand



11. Here we are - Gloria Estefan

Stretch & avslappning

❶ Luta huvudet åt sidan och tryck ner motsatt hand mot golvet, håll kvar, upprepa på andra sidan



❷ Vrid huvudet åt sidan och håll motsatt arm bakåt, håll kvar, upprepa på andra sidan



❸ Titta ner, håll kvar, titta upp, håll kvar



❹ Sitt på sidan på stolen, yttre benet bak med tårna i golvet och andra foten fram med hela fotsulan i golvet, håll kvar, upprepa på andra sidan



11. Here we are - Gloria Estefan

Stretch & avslappning

⑤ Dra upp axlarna mot öronen, sänk och skaka loss i armarna

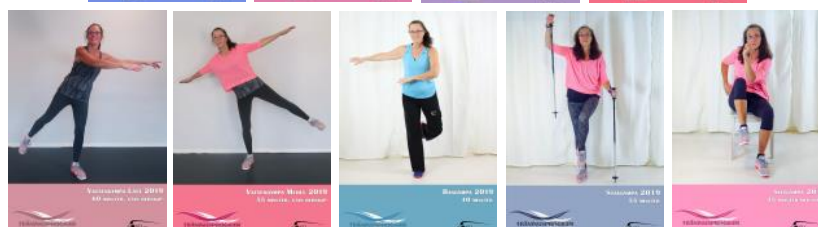


⑥ Koppla ihop händerna och lyft upp armarna med handflatorna uppåt, luta överkroppen åt sidan, håll kvar, upprepa åt andra hållet



⑦ Vila ner händerna i knät, slappna av i axlarna, blunda och koppla av en stund





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