



DANSEAEROBIC MED STYRKE

Ferdig Treningsprogram ([med film](#))

Instruktør: Rigmor Christensen

INNHold

Dette er et ferdig treningsprogram der med både kondisjons- og styrketrening. Koreografien er forholdsvis enkel, med litt dansepreg. Jeg viser også en enklere versjon.

Vi starter med litt strekk, tøy og bøy, så består timen av 4 blokker med koreografi etter blokkmetoden, finale og en høy-puls sang, og nedtrapping med salsa (til sammen 32 minutter). Deretter følger ca 23 minutter styrketrening med enkle hjelpemidler (benk / step og matte), før vi avslutter med 5 minutters uttøying. Jeg har beregnet en klokke time.

KOREOGRAFIEN:

Programmet passer for de som har trent litt, og er glad i dans. Intensiteten er ment å være ganske høy, men deltakerne kan jo velge litt lavere intensitet om ønskelig. Den enkle varianten egner seg også for nybegynnere. Du vil kanskje ikke greie å bygge alle blokkene de første gangene. Oversikt over koreografi ligger vedlagt.

Oppvarmingsblokken brukes kun i innledningen.

- Bygg blokk 1
- Bygg blokk 2
- Sett sammen 1 og 2
- Bygg blokk 3
- Bygg blokk 4
- Sett sammen 3 og 4
- Øv alle fire blokkene inn sammen
- På finalen bruker du alle blokkene

STYRKETRENING:

Se øvelsesutvalget fra ExorLive. Styrkeprogrammet er i utgangspunkt laget for de som har trent en stund. Jeg bruker mye kjente øvelser fordi jeg tror enkle øvelser er lettere å gjøre riktig, og gir bedre utbytte.





Vær nøye med stabilisering av mage og rygg hele veien, og ikke gjør noe som gjør vondt!

MUSIKK

Jeg laster ned sangene fra <http://music.ovi.com/no/no/pc>.

Musikken til blokkene mine er CD fra www.move-ya.com: Josè Martinez : Latin Tribal 2

Navn	Tid	Album	Artist	
Whohaddrums	3:09	Latin Tribal 2	Josè Martinez	} Oppvarming og blokker
La Trompeta	4:50	Latin Tribal 2	Josè Martinez	
73 Brazil Street	2:54	Latin Tribal 2	Josè Martinez	
Cuba	4:06	Latin Tribal 2	Josè Martinez	
La Mezcla	5:32	Latin Tribal 2	Josè Martinez	
Final - La Trompeta vs La Mezcla	2:11	Latin Tribal 2	Josè Martinez	
White Wedding	4:09	Billy Idol	Billy Idol	Høy puls
El Preso	4:54	Noches Latina 3	Fruko & Sus Tesos	Nedtrapping
It's in His Kiss	2:33	Songs from Ally McBeal	Vonda Shepard	Balanse
Addicted To Love	4:07		Stairway To Heaven	Styrke ben
American Woman	4:04		New Digital Generation	Styrke armer
You Got It	3:30		Roy Orbison	Styrke mage
All This Time	4:23	100 Hits – Woman	Michelle McManus	Coretrening
Till The Right Man Comes Along	4:11	Break Every Rule	Tina Turner	Styrke rygg
Forever In	5:01		Kenny G	Uttøying

Målsetningen min er du skal ha en times trening med både kondisjon og styrketrening – så håper jeg at du har det litt gøy også!

Lykke til!





Oppvarmingsdel		Forslag til forenkling / innlæring
4 X 8	Brede ben, pust, armer foran kroppen, opp og ut	
4 X 8	Brede ben, strekk høyre arm opp, så v. 2 x strekk begge armer, så knebøy, armer ned	
2 X 16	4 tyngdeoverføringer, 4 kneløft, armer bak og fram	
2 X 16	4 tyngdeoverføringer, 4 spark bak, armer opp og ned	
Blokk 1		
1 - 8	Gå 4 fram, slå ut med armene, gå 4 tilbake, trek armer inn	
1 - 8	4 raske tyngdeoverføringer, armer vekselvis opp på skrå og ned på skrå	<i>Erstatt tyngdeoverføring med step-touch</i>
1 - 8	Gå h grapewine med sleng på 4, armer opp og rundt foran på 1-2, kryss foran og tyngdeoverføring mot h på 7, inntil på 8	<i>1 Grapewine, 2 step-touch</i>
1 - 8	Rep mot v.	
Blokk 2		
1 - 8	Gå 3 fram, kick fram på 4, snu mot h og sett foten ned i kryss foran h. på 5-6, snu 270° på 7-8. Armer opp på 4 og 8	<i>Gå 4 fram, kick h. på 5-6, v. på 7-8. Boks armer fram</i>
1 - 8	4 chassè bakover, start med v. armer vekselvis bak og fram	
1 - 8	H. mambo mot v, mambo turn, armer over hodet på vei rundt, chassè mot V	<i>2 mambo, chassè</i>
1 - 8	Rep. med v. fot	<i>2 mambo, chassè</i>
Blokk 3		
1 - 8	Gå Grapewine mot h, fot inntil på 4, sett h. fot fram, ut bak, så inntil	<i>1 Grapewine, 2 lounges til siden</i>
1 - 8	4 sidehopp – armer opp, så ned	
1 - 8	Rep motsatt vei	
1 - 8	4 sidehopp – armer opp, så ned	
Blokk 4		
1 - 8	H. Chassè diagonalt frem mot h, gå v, så h, rep motsatt fot	
1 - 8	4 kneløft, gå bakover og roter 360°	<i>4 kneløft bakover</i>
1 - 8	H. V- steg fram, V. V-steg mot H, armer en og en bak nakken	<i>H, så V. V-steg</i>
1 - 8	H. V- steg bak, V. V-steg mot V	<i>Rep</i>

KOREOGRAFI OG ANALYSE TIL WHITE WEDDING – HØY PULS

Del	Antall åttete	Koreografi
Intro	IIII IIII	Løp, evt, høye knær
Vers	IIII III	2 x Løp 8 frem, 4 kneløft, rep tilbake (siste gang, bare løp tilbake på 8)
Refreng	IIII II	5 X Squat mot h, så v. Løp 8 med høye knær
Vers	IIII III	Gjenta vers, erstatt kneløft med spark bak
Refreng	IIII III	5 X Squat mot h, så v. Løp 2 x 8 med høye knær
Mellomspill	IIII IIII III	2 X 4 sidehopp mot h, spill luftgitar, 8 løp på stedet, rep tilbake. Løp 3 X 8, evt. Med høye knær
Vers	IIII III	2 x Løp 8 frem, 4 kneløft, rep tilbake (siste gang, bare løp tilbake på 8)
Refreng	IIII III	5 X Squat mot h, så v. Løp 2 x 8 med høye knær
Mellomspill	IIII IIII IIII II...	8 X 8 Skigang (evt. Lounges bak) 4 X 8 spurt, 2 X 8 løp

KOREOGRAFI OG ANALYSE TIL EL PRESO – NEDTRAPPING

Del	Antall åttete	
Intro	IIII IIII	Gå 2 X 8, så salsa bak
Mellomspill 1	II	H. salsa frem, bak på skrå mot v, tap rundt på 4, rep motsatt fot
Vers	IIII	2 X Gå h. sidelengs ut, bak, ut foran, salsa sidesteg h, så v. Rep tilbake
Refreng	IIII III	2 X 4 salsa sidesteg fremover, så 4 bakover
Mellomspill 2	IIII	Salsa bak
Mellomspill 1	IIII II	3 X h. salsa frem, bak på skrå mot v, tap rundt på 4, rep motsatt fot (Høyere intensitet 3.gang)
Vers	IIII	Rep. vers
Refreng	IIII III	Rep. refrang
Mellomspill 2	IIII	Salsa bak
Mellomspill 1	IIII	2 X h. salsa frem, bak på skrå mot v, tap rundt på 4, rep motsatt fot (Høyere intensitet 2.gang)
Mellomspill 3	II IIII IIII	2 X 8: two step 8 X 8 Two-step sidelengs, gå, gå (Evt. i stjerneformasjon)
Mellomspill 1	IIII	2 X h. salsa frem, bak på skrå mot v, tap rundt på 4, rep motsatt fot
Outro	II II II	2 X 8 salsa bak, 2 X 8 salsa sidesteg, 2 X 8 salsa bak

Forkortelser:

h = høyre
v = venstre
rep = repeter
dbl = dobbel