



# STEP & STYRKE PÅ VERS & REFRENG

*Ferdigtreningsprogram (med film)*

*Instruktør: Andrea Rikstad Hagstrøm*

## Målgruppen:

Timen passer både for nybegynnere og erfarne.

## Innhold:

Treningstimen inneholder musikkanalysen av sangene og beskrivelser av trinnene, styrke- og uttøyningsøvelser og filming av hele timen.

På alle sangene brukes vers-refreng-metoden som vil si at man jobber med en øvelse på verset og en annen på refreng, og slik er det musikken som styrer hva man skal gjøre til enhver tid. Treningstimen inneholder 30 minutter kondisjon på step og 25 minutter med styrketrening.

## Musikk:

Alle sangene som ble brukt på dvd'en er lastet ned fra itunes, som er et musikknedlastningsprogram der det koster ca 9-12 kr pr sang du laster ned, og da har du etterpå rettighetene til å brenne sangene på cd eller legge de inn på musikkspilleren din. Det at sangene er lastet ned fra itunes reduserer kostnadene sammenlignet med annen kjøpt aerobicmusikk. Det gjør det også mulig for alle å få tak i sangene så lenge de har internett.

## Hvordan kan programmet brukes:

- Man kan bli inspirert av trinnene
- Man kan bli inspirert av musikken
- Man kan bruke alle sangene i sin time
- Man kan velge ut noen sanger de ønsker å bruke
- Man kan velge ut noen øvelser de ønsker å bruke
- Andrea kan kjøre timen når hun jobber for dere rundt om i landet, så får de 'live-versjonen'. NGTF dekker utgiftene.

Hovedformålet med denne dvd-en er å gi deg idéer som du kan ta med inn i dine treningstimer. Du kan velge å benytte alle sangene, eller du kan velge de du trenger eller liker best. Et eksempel kan være å kjøre oppvarmingen med vers-refreng-metoden og/eller plukket ut noen styrketreningssanger til å kjøre på slutten av økta. Om du kjører samme sang gjennom flere treningsøkter vil deltakerne lære seg øvelsene og sangene og da blir det morsommere å gjennomføre treningen.





## Musikk:

Alle sangene som ble brukt på dvd 'en er lastet ned fra itunes, som er et musikknedlastningsprogram der det koster ca 9-12 kr pr sang du laster ned, og da har du etterpå rettighetene til å brenne sangene på cd eller legge de inn på musikkspilleren din. Søk på navnet på sangen eller artisten i søkefeltet så finner du sangen. Om det finnes flere versjoner så se på hvor lange de er og sammenlign med de på spillelista nedenfor. Det at sangene er lastet ned fra itunes reduserer kostnadene sammenlignet med annen kjøpt aerobicmusikk. Det gjør det også mulig for alle å få tak i sangene så lenge de har internett.

Nr.	Sang	Min.	
1	Oppvarming	Grace kelly – Mika	3.10
2	Oppvarming	Moves like Jagger – Maroon 5 (feat Christina Aguilera)	3.21
3	Kondisjon	Shake señora – Pitbull (feat. T-Pain & Sean Paul)	3.35
4	Kondisjon	Love Generation – Bob Sinclair	3.30
5	Kondisjon	Give me everything – Pitbull (feat. Ne-Yo, Afrojack & Nayer)	4.16
6	Kondisjon	Danza kuduro - Lucenzo	3.19
7	Kondisjon	Rabiosa – Shakira (feat pitbull)	2.51
8	Kondisjon	Party Rock Anthem – LMFAO (feat. Lauren Bennet & GoonRock)	4.23
9	Nedtrapping	Hips don't lie – Shakira (Feat. Wyclef Jean)	3.38
10	Styrke	Can you feel it – Jean Roch	3.31
11	Styrke	Ring meg – Gabrielle	3.13
12	Styrke	I don't feel like dancing – Scissor sisters	4.49
13	Styrke	Do you love me - The contours	2.57
14	Styrke	Down on the corner – Creedence Cleerwater Revival	2.45
15	Styrke	Disturbia – Rihanna	3.59
16	Uttøyning	Empire state of mind, pt. 2 – Alicia Keys	3.36

## Musikkanalyse og beskrivelse:

På de neste sidene finner du musikkanalysen av sangene. Her betyr tegnet: I åtte takter. Et godt tips for å lære seg koreografiene er først å høre på sangene mange ganger slik at du kan sangen utenat, og så sette trinn til.

**Sang 1: oppvarming**

Grace Kelly – Mika

3.10 BPM: 126

II	Intro	Gå
III	Vers	4 opp, 4 ned
III	Oppspill	Singel kne
III	Refreng	Trippel kne
I	Mellomspill	4 opp, 4 ned
III	Vers	4 opp, 4 ned
III	Oppspill	Singel kne
III	Refreng	Trippel kne
III	Mellomspill	Basicstep (2 opp 2 ned)
II	Mellomspill	Basicstep (2 opp 2 ned)
III	Oppspill	Singel kne
III	Refreng	Trippel kne
II	Outro	Basicstep

**Sang 2: oppvarming**

Moves like Jagger – Maroon 5 (feat Christina Aguilera)

3.21 BPM: 130

III	Intro	L-steg
III	Vers	L-steg
III	Vers	L-steg
III	Refreng	Spark, ned, spark
III	Refreng	Spark, ned, spark
III	Vers	L-steg
III	Vers	L-steg
III	Refreng	Spark, ned, spark
III	Refreng	Spark, ned, spark
III	Vers	L-steg
III	Vers	L-steg
4	Bru	4 gåsteg
III	Refreng	Spark, ned, spark
III	Refreng	Spark, ned, spark
I	Outro	Gå

**Sang 3: kondisjon**

Shake señora – Pitbull (feat. T-Pain &amp; Sean Paul)

3.35 BPM: 130

III	Intro	Basic step
II	Oppspill 1	Basic step med armer
III	Refreng	Chasse
II	Oppspill 2	Basic step med "shake"
III	Vers	Harehopp på step



II	Vers	Harehopp på step
II	Oppspill 1	Basic step med armer
IIII	Refreng	Chasse
II	Oppspill 2	Basic step med "shake"
IIII	Vers	Harehopp på step
II	Vers	Harehopp på step
II	Oppspill 1	Basic step med armer
IIII	Refreng	Chasse
II	Oppspill 2	Basic step med "shake"
4	Bru	STOPP!
IIII	Mellomspill	Harehopp på step
II	Oppspill 1	Basic step med armer
IIII	Refreng	Chasse
II	Oppspill 2	Basic step med "shake"
IIII	Outro	Harehopp på step

**Sang 4: kondisjon**

Love Generation – Bob Sinclair

3.30 BPM: 130

IIII	Intro	12 gåsteg og 4 gåsteg
IIII	Intro	12 gåsteg og 1 basic
IIII	Vers	12 gåsteg og 1 basic
IIII	Vers	12 gåsteg og 1 basic
IIII	Refreng	Kneløft med stepen mellom beina
IIII	Refreng	Kneløft med stepen mellom beina
IIII	Refreng	Kneløft med stepen mellom beina
IIII	Mellomspill 1	12 gåsteg og 1 basic
IIII	Mellomspill 1	12 gåsteg og 1 basic
II	Mellomspill 2	12 gåsteg og 1 basic
IIII	Refreng	Kneløft med stepen mellom beina
IIII	Refreng	Kneløft med stepen mellom beina
IIII	Refreng	Kneløft med stepen mellom beina
IIII	Refreng/Outro	Kneløft med stepen mellom beina

**Sang 5: kondisjon**

Give me everything – Pitbull (feat. Ne-Yo, Afrojack &amp; Nayer)

4.16 BPM: 132

III	Intro	Klapp med hendene
III	Oppspill 1	Mambo x 2, 4 gåsteg
III	Oppspill 2	Mambo x 2, 4 hopp tau
III	Refreng	Singel spark
III	Vers	Utfall
II	Vers	Utfall
III	Vers	Utfall
III	Oppspill 1	Mambo x 2, 4 hopp tau
III	Oppspill 2	Mambo x 2, 4 hopp tau
III	Refreng	Singel spark
III	Vers	Utfall
II	Vers	Utfall
III	Vers	Utfall
III	Oppspill 1	Mambo x 2, 4 hopp tau
III	Oppspill 2	Mambo x 2, 4 hopp tau
III	Refreng	Singel spark
III	Vers	Utfall
III	Outro	Klapp med hendene

**Sang 6: kondisjon**

Danza kuduro - Lucenzo

3.19 BPM: 132

III	Intro	2 kne + jack
III	Refreng	2 kne + jack
III	Mellomspill	2 kne + jack
III	Vers	V-steg med kneløft
III	Oppspill	V-steg med kneløft
III	Refreng	2 kne + jack
III	Vers	V-steg med kneløft
III	Vers	V-steg med kneløft
III	Refreng	2 kne + jack
III	Mellomspill	Skigange
III	Mellomspill	V-steg med kneløft
III	Refreng	2 kne + jack
III	Outro	Skigange

**Sang 7: kondisjon med stegen på tvers**

Rabiosa – Shakira (feat pitbull)

2.51 BPM: 134

II	Intro	Gå
III	Vers	2 sidesteg over step
III	Oppspill	Singel kne med step mellom beina
III	Refreng	Trippel kne med step mellom beina
II	Intro	2 sidesteg over step
III	Vers	2 sidesteg over step
III	Oppspill	Singel kne med step mellom beina
III	Oppspill	Singel kne med step mellom beina
III	Refreng	Trippel kne med step mellom beina
III	Intro	2 sidesteg over step
4	Bru	2 sidesteg over step
III	Oppspill	Singel kne med step mellom beina
III	Oppspill	Singel kne med step mellom beina
II	Outro	2 sidesteg over step

**Sang 8: kondisjon**

Party Rock Anthem – LMFAO (feat. Lauren Bennet &amp; GoonRock)

4.23 BPM: 134

III	Intro	Singel kneløft ("flygende")
III	Intro	Singel kneløft ("flygende")
III	Oppspill	Singel kneløft ("flygende")
III	Oppspill	Basic step (joggende)
III	Refreng	Hopp i V
III	Vers	Singel kneløft ("flygende")
III	Vers	Singel kneløft ("flygende")
III	Oppspill	Basic step (joggende)
III	Oppspill	Basic step (joggende)
I	Bru	Armkombinasjon
III	Refreng	Hopp i V
III	Vers	Singel kneløft ("flygende")
III	Mellomspill	4 utfall
III	Mellomspill	2 utfall
III	Refreng	Basic step (joggende)
III	Refreng	Basic step (joggende)
I	Bru	Armkombinasjon
III	Outro	Singel kneløft ("flygende")
III	Outro	Singel kneløft ("flygende")

**Sang 9: nedtrapping**

Hips don't lie – Shakira (Feat. Wyclef Jean)

3.38 BPM: 106

IIII	Refreng	2 sidesteg
IIII	Refreng	2 sidesteg
I	Bru	Gå med breie bein
IIII	Vers	"Rist", tap på steppen
II	Vers	Tap på steppen
II	Mellomspill	Tap på steppen
IIII	Refreng	2 sidesteg
I	Bru	Gå med breie bein
IIII	Vers	"Rist", tap på steppen
IIII	Vers	Tap på steppen
II	Mellomspill	Klapp på lår
II	Mellomspill	"Contract" med overkroppen
IIII	Mellomspill	2 contract/3 contract
IIII	Refreng	2 sidesteg
IIII	Refreng	2 sidesteg

**Sang 10: styrke på bein**

Can you feel it – Jean Roch

3.31

IIII	Intro	Sakte knebøy
IIII	Intro	Sakte knebøy
I	Bro	Gyng
IIII	Refreng	Singel knebøy
IIII	Refreng	Singel knebøy
IIII	Vers	Trippel knebøy
IIII	Vers	Trippel knebøy
IIII	Refreng	Singel knebøy
IIII	Refreng	Singel knebøy
IIII	Vers	Trippel knebøy
IIII	Vers	Trippel knebøy
IIII	Mellomspill	Sakte knebøy
I	Bro	Gyng
IIII	Refreng	Singel knebøy
IIII	Refreng	Singel knebøy

**Sang 11: styrke på rumpe og mage**

Ring meg – Gabrielle

3.13

II	Intro	Singel seteløft
IIII	Vers	Singel seteløft
II	Mellomspill	Singel seteløft
II	Oppspill	Sakte seteløft
IIII	Refreng	Seteløft med beinhev
II	Mellomspill	Seteløft med beinhev
IIII	Vers	Singel seteløft
II	Oppspill	Sakte seteløft
IIII	Refreng	Seteløft med beinhev
I	Mellomspill	Gjøre seg klar til omvendt situps
IIII	Mellomspill	Omvendt situps
IIII	Mellomspill	Omvendt situps
IIII	Refreng	Seteløft med beinhev

**Sang 12: styrke på rygg**

I don't feel like dancing – Scissor sisters

4.49

IIII	Intro 1	Svøm
II	Intro 2	Singel rygghev
IIII	Vers	Singel rygghev
IIII	Oppspill	Singel rygghev
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
IIII	Mellomspill	Beinløft
IIII	Vers	Singel rygghev
IIII	Oppspill	Singel rygghev
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
IIII	Mellomspill	Beinløft
IIII	Mellomspill	Beinløft
4	Bro	Beinløft
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
IIII	Refreng	Trippel rygghev (midten,fram,bak)
II	Outro	Trippel rygghev (midten,fram,bak)



**Sang 13: styrke på armer og mage**

Do you love me - The contours

2.57

IIII	Intro	Planke med kneopptrekk
IIII	Refreng	Planke med kneopptrekk
IIII	Vers	Armhevinger
IIII	Vers	Armhevinger
II	Vers	Armhevinger
IIII	Refreng	Planke med kneopptrekk
II	Refreng	Planke med kneopptrekk
IIII	Vers	Armhevinger
IIII	Vers	Armhevinger
IIII	Vers	Armhevinger
II	Vers	Armhevinger
IIII	Refreng	Planke med kneopptrekk
I	Refreng	Planke med kneopptrekk
IIII	Refreng	Planke med kneopptrekk
IIII	Refreng	Planke med kneopptrekk

**Sang 14: styrke på armer og mage**

Down on the corner – Creedence Cleerwater Revival

2.45

IIII	Intro	Dips
IIII	Vers	Dips
II	Refreng	Båten
IIII	Vers	Dips
II	Refreng	Båten
IIII	Mellomspill	Dips
II	Refreng	Båten
II	Mellomspill	Dips
IIII	Vers	Dips
IIII	Refreng	Båten
II	Refreng	Båten

**Sang 15: styrke på mage**

Disturbia – Rihanna

3.59

IIII	Intro	Mange små situps
IIII	Vers	Skrå situps
IIII	Vers	Skrå situps
IIII	Refreng	Situps: kne mot hake
IIII	Refreng	Situps: kne mot hake
IIII	Mellomspill	Mange små situps
IIII	Vers	Skrå situps
IIII	Vers	Skrå situps
IIII	Refreng	Situps: kne mot hake
IIII	Refreng	Situps: kne mot hake
IIII	Mellomspill	Mange små situps
IIII	Mellomspill	Singel situps
IIII	Refreng	Situps: kne mot hake
IIII	Refreng	Situps: kne mot hake
IIII	Outro	Mange små situps

**Sang 16: lett uttøying**

Empire state of mind, pt. 2 – Alicia Keys

3.36

IIII	Intro	Pust
IIII	Vers	Tøy siden av kroppen
IIII	Vers	Tøy skulder
I	Oppspill	Gå med breie bein
IIII	Refreng	Tøy hoftebøyer, så leggen
I	Refreng	Tøy legg
IIII	Vers	Tøy hoftebøyer, så leggen
IIII	Vers	Tøy legg og innside lår
I	Oppspill	Gå med breie bein
IIII	Refreng	Tøy baksida lår
I	Refreng	Tøy baksida lår
III	Mellomspill	Tøy baksida lår
IIII	Refreng	Sidesteg
I	Outro	Pust inn