

Eurovision 2019 SOM VATTENGYMPA



Kul att du är nyfiken på det färdiga passet Eurovision 2019 som vattengymna. Du kan använda det här passet helt eller styckevis. Kanske hittar du någon låt du gillar, kanske hittar du en ny kombination av rörelser som du gillar. Kanske gillar du hela paketet. Hoppas du gillar min stil och hur jag förmedlar min kunskap.

Passet är ca 45 min långt för axeldjupt vatten, 30-34 grader och är att betrakta som medel. Alla rörelser går självklart att anpassa. Flytredskap "korvar" ingår liksom två HIIT-moment (Högintensiv intervallträning). BPK betyder pulsslag per 15 sekunder. När -- är angivet har pulsen ingen speciell betydelse. Ibland står två olika BPK, då är det varje pulsslag och hälften (vartannat taktslag), ofta bäst att jobba på hälften s.k. vattentempo.

Rörelserna är bara angivna i "keywords", nyckelord som inspiration till dig att skapa ditt eget program. Det klarar du. Illustrationerna är enkla streckfigurer vars syfte bara är att påminna dig. Det finns plats för dig att rita egna figurer. Det är ofta lättare att se en bild än att läsa en text om du tittar på det under tiden du leder ett pass. Förhoppningsvis har du tränat in passet i din egen kropp så pass mycket innan du leder det för en grupp att du inte behöver någon "fusklapp". Träna både i vattnet och på land. Då ordnar du så att du säkert kan se instruktionerna på ett vattentätt sätt...

Din instruktörs-coach Lisel Humla Sjöstedt, Urforma nu

Kontakt via [Messenger](#) eller

Mail: lisel@urforma.nu eller

Mobil: 070-755 88 44

Lisel Humla - Urforma nu ©

[Vattengymna för alla - träning och utbildning på Facebook](#) --- [Vattengymna på Urforma.nu](#)

Eurovision 2019 SOM VATTENGYMPA

Teori-genomgång av passet (video)



Teori-genomgång

https://youtu.be/JS5b1P_SIOQ (ca 45 min)

Teori-genomgång som ljudfil



(ca 45 min)

Introduktion till instruktions-videoerna



<https://youtu.be/L.Sr5r1FaDms> (2.42 min)

[Spellistan på Spotify](#)

[Spellistan på Youtube](#)

Spellistan

1. Uppvärmning, BPK: 30, Tid: 5.22 **Say Na Na Na - Serhat**
2. Smidighet-armor/bröstkorg, BPK: 19, Tid: 3.04 **Arcade-Duncan Laurence**
3. Smidighet-ben/höfter, BPK: 24, Tid: 3.01 **She Got Me - Luca Hänni**
4. HIIT, BPK: --/27, Tid: 2.58 **Too Late For Love - John Lundvik**
5. Förflyttning + styrka vägg, BPK: 20, Tid: 2.58 **Bigger Than Us - Michael Rice**
6. Styrka-väggen, BPK: 26, Tid: 2.54 **Replay - Tamta**
7. Flytredskap-armor, BPK: 24, Tid: 3.15 **Soldi - Mahmood**
8. Flytredskap syre/styrka, BPK: 34/17, Tid: 3.01 **Love Is Forever - Leonora**
9. Flyt-balans/teknik, BPK: --/35, Tid: 2.57 **Zero Gravity - Kate Miller-Heidke**
10. Flyt sitt/ligg styrka/balans, BPK: 18, Tid: 2.57 **Roi - Bilal Hassani**
11. HIIT med flyt, BPK: --/33, Tid: 3.06 **Storm - Victor Crone**
12. Syre/dans, BPK: --/31, Tid: 3.05 **Spirit in the Sky - Keino**
13. Nervavvning, BPK: --27--, Tid: 3.19 **Sebi - Zala Kralj & Gašper Šantl**
14. Eftervärmning, BPK: --/14 Tid: 3.07 **Kruna - Nevena Bozovic**

Lisel Humla - Urforma nu ©

[Vattengympa för alla - träning och utbildning på Facebook](#) --- [Vattengympa på Urforma.nu](#)

Eurovision 2019 SOM VATTENGYMPA

Låt 0 Intro



<https://youtu.be/zt5CpCPDWTs>

Låt 1 Uppvärmning



<https://youtu.be/Uf2kptsrTao>

Låt 2 Smidighet armar



<https://youtu.be/pSuAzged0il>

Låt 3 Smidighet ben



<https://youtu.be/xPuMJ9EHw4o>

Lisel Humla - Urforma nu ©

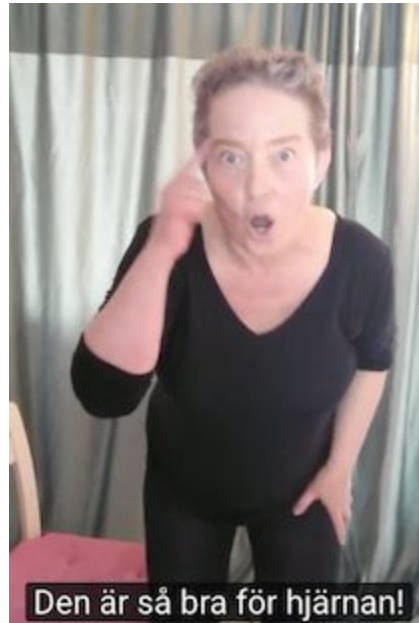
[Vattengymna för alla - träning och utbildning på Facebook](#) --- [Vattengymna på Urforma.nu](#)

Låt 4 HIIT



<https://youtu.be/znyKvx7clf0>

Låt 5 Förflyttning + vägg



<https://youtu.be/RvFYYu2faww>

Låt 6 Styrka väggen



<https://youtu.be/RvFYYu2faww>

Låt 7 Redskap armar



<https://youtu.be/R30QeiqD520>

Lisel Humla - Urforma nu ©

[Vattengymna för alla - träning och utbildning på Facebook](#) --- [Vattengymna på Urforma.nu](#)

Låt 8-11 Flytredskap



<https://youtu.be/R30QeigD520>

Låt 12 Syre - dans



https://youtu.be/OJYxEA_xKSE

Låt 13 Nervarvning



<https://youtu.be/KeMLaQdFyzs>

Låt 14 Eftervärmning



<https://youtu.be/gz3cL0eWb7Y>

Lisel Humla - Urforma nu ©

[Vattengymna för alla - träning och utbildning på Facebook](#) --- [Vattengymna på Urforma.nu](#)