

1. Uppvärmning

BPK: 30, Tid: 5.22 Say Na Na Na - Serhat, San Marino

- Dansa fritt
- Dansa från fot till fot ner på hälen
- *Gunga på olika sätt*
- Sparka på olika sätt



2. Smidighet bröstorg/armar

BPK: 19, Tid: 3.04 Arcade - Duncan Laurence, Nederländerna

- Mjuka armdrag
korsa framför/svep bak
- Mjuka stora åttor med
armar/axlar
- Liggande åtta
framför
- Armdrag växelvis
fram/bak, smidighet/styrka



3. Smidighet höfter/ben

BPK: 24, Tid: 3.01 She Got Me - Luca Hänni, Schweiz

- Mjuk åtta med knät, växla ben
- Mjukt öppna/stäng i höften (knä upp, tå i sida/sida) växla ben
- Ev. Samma som seg styrka
- Ev. lite höftjuck med rumpknip "Elvis"
- Ev. lite kul fuldans som avslutning, "Dirty Dancing"



4. HIIT

BPK: --/27, Tid: 2.58 Too Late For Love - John Lundvik, Sverige

- Verserma:
Vila - slappa
- Slutet av verserna
Mjukt och lojt sparka fram
- Refrängerna: Kör så hårt det går
med t ex jogga, sparka, skidor,
trampa vatten,
fritt fram, action...
- Sista versen: Bara vila, det ska behövas

5. Förflyttning + styrka väggen

BPK: 20 , Tid: 2.58 Bigger Than Us - Michael Rice, Storbritannien

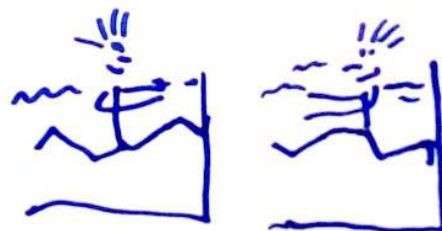
- Introt:
För armarna mjukt fram/bak.
- Gå framåt några steg
med armarna bakåt,
- Backa med armarna fram
- Gå till väggen,
- Sparka framåt väggen/botten,
- Vänd sparka bak väggen/botten
- Växla med sega jämfota
bendrag väggen/botten framåt
Vänd och kör samma bakåt
sit ups”



6. Väggen - styrka

BPK: 26, Tid: 2.54 Replay - Tamta, Cypern

- Stå och sparka i väggen framåt,
en fot i botten
vänd och sparka bakåt
växla raka spark och "karate"
- Variera "situpsen"
med bara en fot i väggen
den andra foten upp i vattnet
ner på båda fötterna i botten
Växla framåt
och bakåt



7. Flytredskap - armar

BPK: 24, Tid: 3.15 Soldi - Mahmood, Italien

Byt till korvar (nudlar) eller lämpliga hantlar

- Bli kompis med redskapen (egen tid)
- Stå på botten och gör armhävningar på lämpliga nivåer
- Testa armhävningar cykla/trampa vatten utan bottenkontakt
- Vila ibland genom att hänga på flytredskapet och cirkla handleder och fotleder
- Stå på botten och gör armhävningar en arm i taget

8. Flytredskap - syre/styrka

BPK: 34/17, Tid: 3.01 Love Is Forever - Leonora, Danmark

Korvar (nudlar)

- Sitt som på en gunghäst
- Åk stolta skidor med raka "balettben och vrister"
- Samma med "balettarmar" pressa sida/sida
- Armar som änglavingar bakåt plus "änglaben"



9. Flyt - balans/teknik

BPK: --/35, Tid: 2.57 Zero Gravity - Kate Miller-Heidke, Australien

- Fri "lek" med flytredskap. Uppmuntra till att ta risker, utmana gränser, lekfullhet och kreativitet. Stå på knä, stå på, hoppa över... Nycirkus till operaschlager!

10. Flyt sitt/ligg styrka/balans

BPK: 18, Tid: 2.57 Roi - Bilal Hassani, Frankrike

- Häng på korven i armhålorna antingen framför eller bakom bröstkorgen. Pendla hela kroppen avslappnat med hjälp av mag- och ryggmuskler
- Efter ca halva låten byt till att sitta i en "barngunga" och gunga.
- Avsluta sittandet med att testa att lyfta en hand ovanför vattenytan, Eller två... = stabilisera i bäckenbotten/core



11. HIIT med flyt

BPK: --/33, Tid: 3.06 Storm - Victor Crone, Estland

Fortsätt från förra låten om det inte är klart.

Stormen kan göras dels med korvar(lite lättare) eller hantlar (oftast tyngre, beror på storlek).

- Häng och vila och
cirkla hand- och fotleder
inför "stormen" i refrängerna
- Låt det storma när musiken går
igång genom att hålla i korven
framför/nedanföör bröstet,
halvliggande på mage och
paddla med armar och ben
- I mellan- och efterspelet, häng och vila

12. Syre/dans

BPK: --/31, Tid: 3.05 Spirit in the Sky - Keino, Norge

- Använd introt för att lägga tillbaks redskap på kanterna
- Dansa ut lätt som en fjäder, en “spirit in the sky”
- *I versen gunga sida sida och snirkla armar och ben åt olika håll*
- I lugna jokken dra ner tempot
- *I refrängerna gunga stort sida/sida och fram/bak och sparka högt åt alla håll och kanter*
- Öka på slutet. Större, längre, högre...

13. Nervarvning

BPK: --27--, Tid 3.19 Sebi - Zala Kralj & Gašper Šantl, Slovenien

- Studsa mjukt på stället för att sedan stanna tvärt. Stå stilla och upplev träningens effekt
- Stå bredbent på hälarna, stretcha vader. Balansera med armarna eller håll i nåt
- Stå på ett ben och vinkla flytbenet så det töjer här och där. Byt ben
- Dra upp flytbenets knä mot bröstet, cirkla lite med knäet och vinkla sedan ut knät lite. Byt ben
- Båda armarna bak, ev ta tag i händerna, båda armarna fram/upp i olika varianter, rakt/snett



14. Eftervärmning

BPK: --/14 Tid 3.07 Kruna - Nevena Bozovic, Serbien

- Egen eftervärmning
- Gå framåt/bakåt
- Dansa fritt
- Stretcha mer
- Gör älsklingsrörelser
- Simma skönt
- Trampa vatten
- Flyt...