

# 1. Uppvärmning

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

- Dansa fritt
- Dansa från fot till fot  
ner på hälen

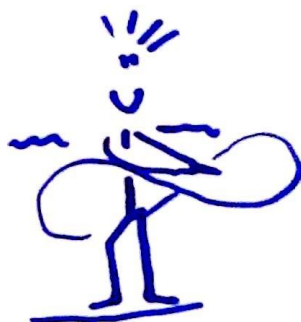


- *Gunga på olika sätt*
- Sparka på olika sätt

## 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*

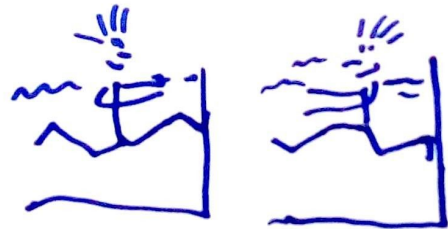
- Introt:  
För armarna mjukt fram/bak.
- Gå framåt några steg  
med armarna bakåt,
- Backa med armarna fram
- Gå till väggen,
- Sparka framåt väggen/botten,
- Vänd sparka bak väggen/botten
- Växla med sega jämfota  
bendrag väggen/botten framåt  
Vänd och kör samma bakåt  
sit ups”



# 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...