



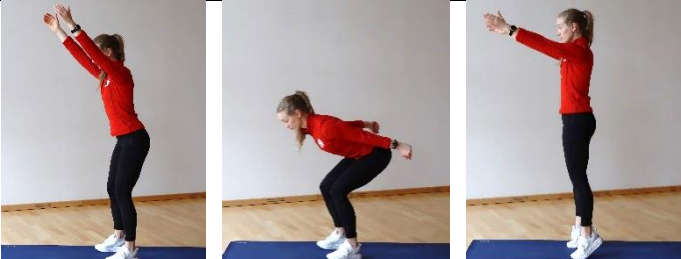




## TRIM DER DU ER

### Økt 2: Smilepuls med enkle bevegelser til musikk

Tid: 20 min. Utstyr: Gode sko og god plass

OPPVARMING		
Utfør mellom 10-15 repetisjoner for hver øvelse		
ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
Gå på stedet		Armer beveges langs siden. Høye knær.
Sidesteg m/roing Sidesteg med åpen bok		Utfør sidesteg med bena samtidig som du gjør en ro-bevegelse med armene. 10x hvert ben. Armene holdes så fremfor ansikt, 90° i albuen. Utfør deretter sidesteg samtidig som du åpner og lukker armene (boken). 10x hvert ben
Armsirkler over hodet med knebøy		Stå hoftebreddt. Lag en sirkel langs siden og over hode med strake armer. Før tilbake og ned mot føttene samtidig som du gjør en knebøy.
Sidebøy m/armstrekk		Stå noe bredere enn hoftebreddt. Len deg over mot høyre ben samtidig som venstre arm føres strak langs venstre øre. Hold i 3-5 sek. Pass på at vekten hele tiden er på hælen på den foten du lener deg mot. Prøv å roter bryst opp mot taket armen strekkes over.
Høye kneløft m/armer		Stå med hoftebredde mellom føttene. Løft så høyre kne skrått ut til siden samtidig som armene føres strake opp over hodet før de føres på hver sin side av kneet, repeter på andre siden. Gjenta ut tiden.
Knebøy med armsving (staking på ski)		Stå hoftebreddt. Utfør et «staketak» med strake armer, samtidig som du bøyer deg ned – armene føres bak. Kom så opp igjen, hofte frem og deretter opp på tærne (valgfritt). Gjenta.



## TRINN TIL MUSIKK

To og to øvelser gjennomføres i par

- Øvelse 1a utføres i 30 sek (15 sek pause) øvelse 1b i 30 sek (15sek pause) x 3-4 runder
- 1-2 min pause
- Øvelse 2a utføres i 30 sek (15 sek pause) øvelse 2b i 30 sek (15sek pause) x 3-4 runder

ØVELSE	ILLUSTRASJON	BESKRIVELSE
1a. Knebøy m/boksing		Stå med hofte-bredde mellom føttene. Utfør en knebøy + fire boksing nede, kommer opp og utfører fire bokse-slag før går ned i knebøy igjen – gjenta ut tiden.
1b. Sidesteg m/armbevegelser		Stå med samla føtter, ta et steg ut til iden med venstre samtidig som du ror med armene. Så tar du et steg til siden med høyre fot, mens armene går opp langs ørene. Gjenta ut tiden.
2a. Høye kneløft m/armer		Stå med hoftebredde mellom føttene. Løft så høyre kne skrått ut til siden samtidig som armene føres strake opp over hodet før de føres på hver sin side av kneet, repeter på andre siden. Gjenta ut tiden.
2b. Sidesteg med spark bak og armer		Stå med samla føtter, ta et steg ut til iden med venstre samtidig som du ror med armene og sparker foten opp mot baken. Nesten som en skøytebevegelse. Knekk i knær og hofte. Gjenta ut tiden.

