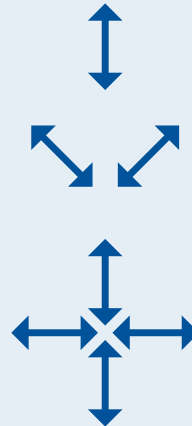


Aerobic March

Gang med god energi.

- Gå fremad 4, gå baglæns 4. Gentag.
- Gå skråt til højre 4, gå retur 4.
Gå skråt til venstre 4, gå retur 4.
- Gå frem 4, retur 4. På sidste trin vend ¼.



Aerobic

Jog

Løb med hælene op til bagdelen.

- Jog 4 baglæns, jog 4 forlæns.
- Jog 4, hink 2 på højre, hink 2 på venstre.
- Jog 7 højre rundt, 1/1 cirkel.
Stop, stå.

Jog 7 venstre rundt, 1/1 cirkel.
Stop, stå.

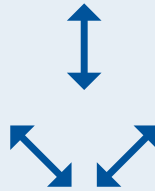


Aerobic

Skip

Jog med lille spark, bøjet til strakt ben.

- Skip fremad 4, skip bagud 4.
- Skip skråt til højre 4, skip retur 4.
Skip skråt til venstre 4, skip retur 4.
- Skip på sted 4, ben sparker frem.
Skip på sted 4, ben sparker ud, drej 1/1 omgang.



Aerobic

Knæløft

Høje knæløft. Med eller uden hop.

- Knæløft fremad 4, knæløft bagud 4.
- Dobbelt knæløft (2) højre, knæløft venstre og højre.

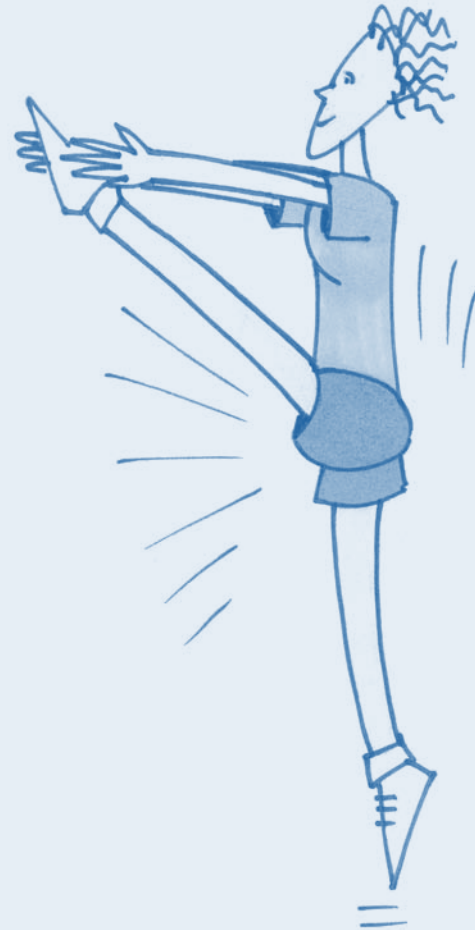
Dobbelt knæløft (2) venstre, knæløft højre og venstre.



Aerobic Kick (spark)

Høje spark med helt strakte ben. Med eller uden hop.

- Kick fremad 4, jog bagud 8.
- Kick fremad 4.
Jog 8 på stedet, vend ½ omgang. Gentag.

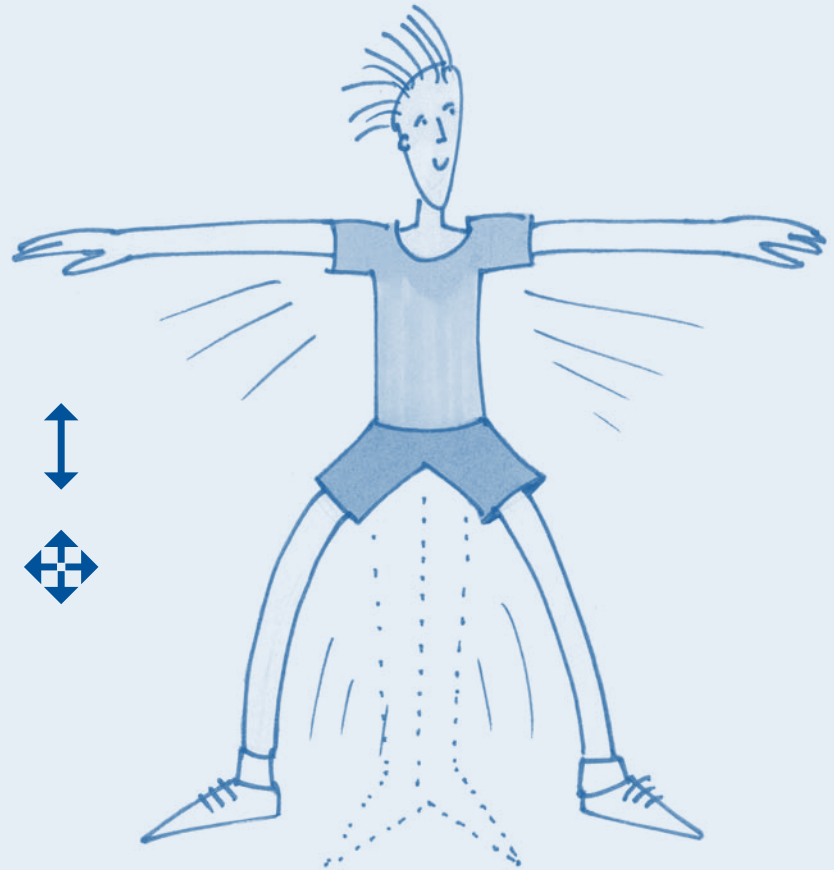


Aerobic

Jack (sprællemænd)

Sprællemændshop, ben hopper ud og ind.

- Jack langsomt (halv takt) 2, jack tempo 4.
- Jack 4 bagud, jog 8 fremad.
- Jog 8 på stedet.
Jack 4, vend $\frac{1}{4}$ efter hver, 1/1 omgang rundt.



Aerobic

Lunge (støt-trin)

Lunge: Støt højre og venstre fod bagud skiftevis.
Obs.: Støt tå bagud og sænk forsigtigt hæl ned (evt.).

- Lunge skiftevis 4 (højre, venstre, højre, venstre).
Lunge dobbelt (2) højre, lunge dobbelt (2) venstre.
- Lunge enkelt/enkelt/dobbelt rytme:
Lunge højre, venstre, lunge dobbelt (2) højre.
Lunge venstre, højre, lunge dobbelt (2) venstre.



Aerobic

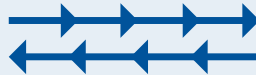
Step touch (sideskridt)

Step touch: Et skridt fra side til side.

Tag et skridt til højre, støt venstre fod let i gulv.

Tag et skridt til venstre, støt højre fod let i gulv.

- Step touch dobbelt, 2 til højre.
Step touch dobbelt, retur til 2 venstre.
- Step touch 4 til højre.
Step touch 4 til venstre.



Aerobic

Grapevine (krydsskridt)

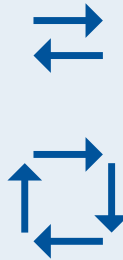
Grapevine:

Tag et skridt ud til højre (1), kryds venstre bagved (2),

Fortsæt et skridt ud til højre (3), saml og støt med venstre (4).

Retur til venstre (5-8).

- Grapevine højre, gå på stedet 4.
Grapevine venstre, gå på stedet 4.
- Grapevine højre, vend $\frac{1}{4}$,
grapevine venstre, vend $\frac{1}{4}$.
Gentag to gange retur til start, 'firkant'.
Gentag mod venstre. I firkant-mønster.



Aerobic

V-trin

Gå på stedet i V-mønster.

Fødderne går frem og ud i bred.

Fødderne går tilbage til samlet stilling.

- V-step 4 højre, 4 venstre.
V-step 2 højre, 2 venstre.
V-step 1 højre, 1 venstre. Skiftevis V.
- A-step (spejling af et V-trin):
Fødderne træder bagud og ud i bred.
Fødderne træder fremad til samlet stilling.



Steptræning

Basis step

1. Højre fod træd op.
2. Venstre fod træd op.
3. Højre fod træd ned.
4. Venstre fod træd ned.

Tag 8 med højre fod start. Skift ben: 8 med venstre.

- Lav armbevægelser samtidig.
- Løb op og gå ned.



Steptræning

Step hæltræk

1. Højre fod træd op.
 2. Venstre fod spark op til bagdel.
 3. Venstre fod træd ned på gulv.
 4. Højre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben:
1. Venstre fod træd op.
 2. Højre fod spark op til bagdel.
 3. Højre fod træd ned på gulv.
 4. Venstre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben.
- På skrå, fra hjørne til hjørne.
 - Gentagetrin, repeater (3), med tre hæltræk i træk.



Steptræning

Step skip

1. Højre fod træd op.
2. Venstre fod spark frem (fod rører ikke bænk).
3. Venstre fod træd ned på gulv.
4. Højre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben:

1. Venstre fod træd op.
2. Højre fod spark frem (fod rører ikke bænk).
3. Højre fod træd ned på gulv.
4. Venstre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben.

- På skrå, fra hjørne til hjørne.
- Gentagetrin, repeater (3), med tre skip i træk.



Steptræning

Step knæløft

1. Højre fod træd op.
2. Venstre ben løft op i knæløft (fod rører ikke bænk).
3. Venstre fod træd ned på gulv.
4. Højre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben:

1. Venstre fod træd op.
2. Højre ben løft op i knæløft (fod rører ikke bænk).
3. Højre fod træd ned på gulv.
4. Venstre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben.

- På skrå, fra hjørne til hjørne.
- Gentagetrin, repeater (3), med tre knæløft i træk.



Steptræning

Step kick

1. Højre fod træd op. Obs.: Skråt mod hjørne.
2. Venstre ben sparker strakt.
3. Venstre fod træd ned på gulv.
4. Højre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben:

1. Venstre fod træd op. Obs.: Skråt mod modsat hjørne.
2. Højre ben sparker strakt.
3. Højre fod træd ned på gulv.
4. Venstre fod træd ned på gulv. Der er nu skiftet ben.

- På skrå, fra hjørne til hjørne.
- Gentagetrin, repeater: Op, kick 3, ned, ned.



Steptræning

Step out jack (træd-ud-trin)

Stå på toppen:

1. Højre fod træder ud over højre kant (bøj ben).
 2. Højre fod træder tilbage op på toppen.
 3. Venstre fod træder ud over venstre kant.
 4. Venstre fod træder tilbage op på toppen.
- Træd op på top. Lav en sprællemænd (jack) på top.
Træd ned på gulv. Lav en sprællemænd på gulv.
 - Basis op/op/ned/ned, to sprællemænd på gulvet. Gentag.



Steptræning

Basis lunge

1. Højre fod op.
 2. Venstre fod op.
 3. Støt højre tåspids ned.
 4. Højre fod op.
 5. Støt venstre tåspids ned.
 6. Venstre fod op.
 7. Højre fod ned på gulv.
 8. Venstre fod ned på gulv.
- Stå på toppen og lunge:
Støt højre tåspids ned og fod op igen.
Støt venstre tåspids ned og fod op igen.



Steptræning

Mambo

Udgangspunktet for mambo er gang på stedet:

1. Højre fod træd op.
2. Venstre fod trin på gulv.
3. Højre fod træd bagud på gulv.
4. Venstre fod trin på gulv.

Tag 8 med højre fod. Skift ben: 8 med venstre fod.

Mini-mambo:

1. Højre fod op.
2. Venstre fod trin på gulv
3. Højre fod træd bagud på gulv
4. Venstre fod op.
5. Højre fod trin på gulv
6. Venstre fod træd bagud på gulv
7. Højre fod trin på gulv
8. Venstre fod trin på gulv.



Steptræning

V-step

V-step:

1. Højre fod træd op (ud til siden).
2. Venstre fod træd op (ud til siden).
3. Højre fod træd ned til start (samler ind).
4. Venstre fod træd ned til start (samler ind).

Tag 8 med højre. Skift ben: Tag 8 med venstre.

- V-step og A-step (spejling af V-step på gulvet):
Højre og venstre gå op og ud i bred, gå ned, saml ind.
Gå bagud på gulv ud i bred, gå frem til start, saml ind.
Gentag V-step og A-step med venstre.



Steptræning

Over toppen

Stå med højre side til bænken:

1. Højre fod træder sidelæns op.
2. Venstre fod træder sidelæns op.
3. Højre fod træder ned på modsat side.
4. Venstre fod træder ned på modsat side.

Gentag med venstre tilbage til start. Fortsæt.

- Gå over toppen med 4 hurtige løbetrin på toppen.
- Gå over toppen nede i benene.



Styrketræning

Benbøjning (squat)

Stå med rank ryg.

Fødder solidt i gulv, i hofte- eller skulderbredde.

Knæ peger lige frem, samme vej som fødder.

Ben bøjes til lårben er parallelle med gulv.

Ben og hofter strækkes igen.

- På et ben.
- Med en makker i hænderne. Fødder tæt, læn bagud.



Styrketræning

Fremfald (lunge)

Stå med rank ryg.

Fødder i hoftebredde.

Træd frem med et ben, foden helt i gulv.

Bageste hæl er løftet.

Begge ben bøjer ca. 90 gr.

Træd tilbage. Gentag med modsat.

- Drej overkrop til samme side som forreste ben.
- Træd ud til siden (udfald).



Styrketræning

Armstrækninger

Støtliggende. På tæer eller knæ.

Ryg i neutral stilling, mave spændt.

Arme bredt eller smalt, bøj til ca. 90 grader.

Stræk arme igen.

- Hænderne i forskellige stillinger.
- Over for makker, klap i makkerens hånd.
- I opstilling: Med fødderne eller hænderne på en makker, som er i ro eller også i gang med armstrækninger.



Styrketræning

Skulderbladsklem

Maveliggende eller knælende.

Let bøjede arme lige ud til siden.

Arme løftes og skulderblade trækkes sammen.

Hold igen ned, uden at give slip.

Gerne med håndvægte eller lignende.

- Løft samtidig ryggen.
- Armene skråt frem, skråt bagud.



Styrketræning

Kropshævninger

I ribbe, hængende, eller i bom støtliggende på hæle.

Fat om ribbe eller bom med undergreb.

Bøj armene, så kroppen løftes op.

Sænk roligt med kontrol.

- Armene smalt eller bredt.
- Benene bøjede eller strakte.
- Med makker som står overskrævs. Fat i arme, løft op. Skift.



Styrketræning

Sideløft

Stående.

Armene er let bøjede.

Med vægte eller lignende.

Løft arme sidelæns til vandret.

Sænk arme med kontrol.

- En arm ad gangen.
- Stå på et ben.



Styrketræning

Kropsstem (planke)

Støtliggende.

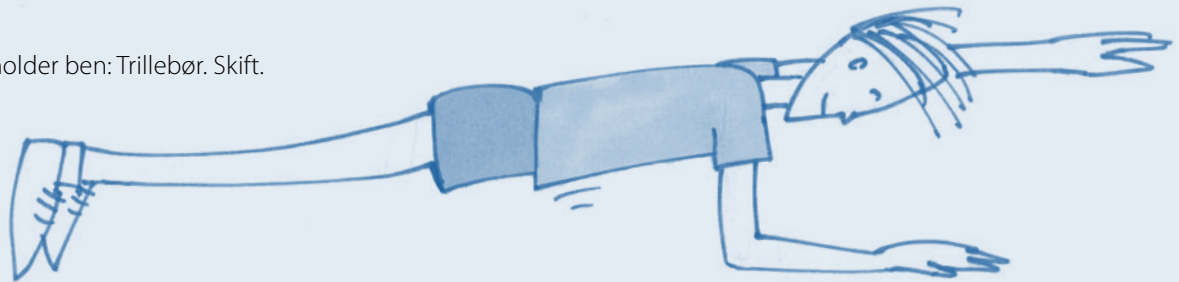
På hænder eller underarme.

På tæer eller underben. Ryg i neutral.

Kropsstammen, maven, spændes.

Hold. Husk vejrtrækning.

- Løft en arm eller et ben.
- Løft modsat arm og ben.
- Med makker, som holder ben: Trillebør. Skift.



Styrketræning

Sidestem (sideplanke)

Sidestøtliggende.

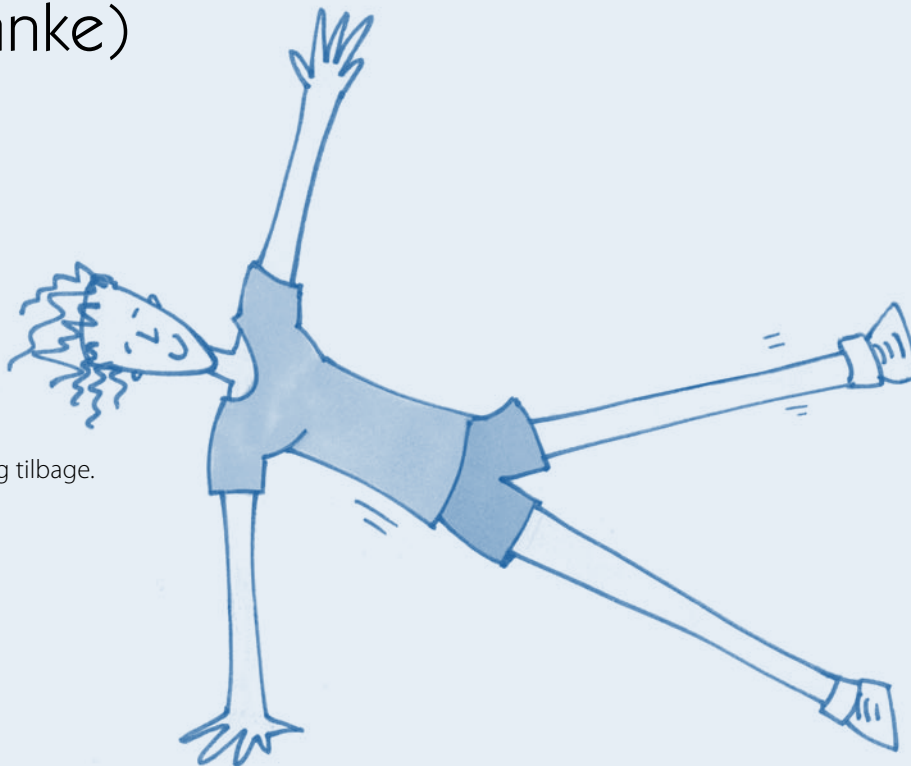
På underarm eller hånd.

På siden af fødder eller underben.

Kroppen på lige linje.

Hold. Husk vejrtrækning.

- Lav bevægelser med den øverste arm.
- Løft det øverste ben op og ned, eller frem og tilbage.
- Med makker overfor, som laver variation, lav spejlbillede. Skift.



Styrketræning

Rygstrækning

Maveliggende.

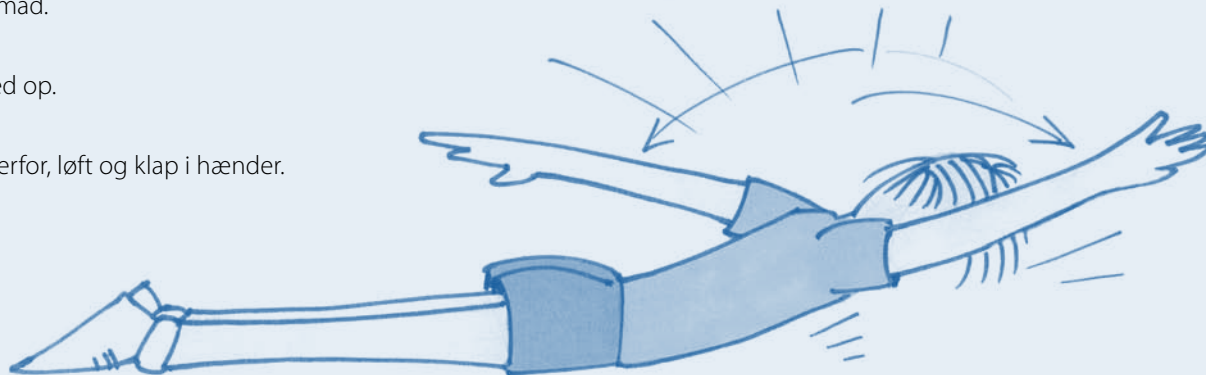
Tæer i gulvet, sæde og lår spændt.

En arm frem, en arm bagud.

Løft overkrop roligt op. Arme skifter plads.

Sænk ned med kontrol.

- Løft armene fremad.
- Løft benene med op.
- Med makker overfor, løft og klap i hænder.



Styrketræning

Mavebøjning

Rygliggende.

Ben bøjede og løftede i 'trappetrin'.

Arme frem, på bryst eller ved hoved.

Spænd maven, bøj overkrop op.

Sænk ned med kontrol.

Hold ikke pause nede.

- Løft overkroppen skråt til højre og venstre.
- Drej benene skråt til højre og venstre.
- Med makker overfor, fødder mod hinanden.

