

Rörelseskolningsprogram 1

Artist	Låt	Tempo	Taktart	Tid
Scott Holmes	Make your dream reality	120	4/4	3.24

Intro

IIII IIII Vänta in musiken

A

IIII IIII Parallell position höftbrett: Sidböjning höger (hö) (1-4), vänster (vä) (1-4), rulla ner framåt (1-4), böj benen rulla upp (1-4). Upprepa men börja vä 4(1-4).

IIII IIII Plié (1-2), vrid ut (3-4), sträck igenom (1-2), res upp till relevé (3-4), sänk och samtidigt gå till plié (1-2), vrid parallellt (3-4). Upprepa 2(1-4). Grand plié i 1:a position 2(1-4)

B

IIII IIII Chassé hö (1-4), chassé vä (1-4), kliv fram (1-2), "Maja" (1-4), res upp till relevé (1-4). Upprepa men börja vä 4(1-4)

C

IIII IIII Med mjuka knän: pendla armarna hö fram/vä bak (1-2), byt (3-4, byt (1-4), upprepa men börja vä 2(1-4). Upprepa 4(1-4)

A

IIII IIII Se A men i parallell 2:a position.
IIII IIII

B

IIII IIII Se B

C

IIII IIII Se C. Eventuellt gå hela vägen runt med armarna

A

IIII IIII Parallell position höftbrett: Vågrörelse nedåt (tänk bröstbenet leder) (1-4), rulla upp, kota för kota (1-4). Upprepa 6(1-4)

IIII IIII Vik in hö ben och rulla på rumpan till höger och kom upp till stå 2(1-4). Upprepa vä 2(1-4). Upprepa hö och vä 4(1-4)

B

IIII IIII

Chassé hö (1-4), rull till vä (1-4), kliv fram och upprepa svingövningen ovan 2(1-4). Upprepa men börja chassé till vä 4(1-4).

C

IIII IIII

Upprepa ovanstående B.

Rörelseskolningsprogram 2

Artist	Låt	Tempo	Taktart	Tid
Chad Crouch	Pacing	120	4/4	3.14

Intro

I Vänta in musiken

A

IIII IIII Parallell 1:a position: Höger (hö) tå (1-2), häl (3-4), tå (1-2), dra tillbaka (3-4). Upprepa vänster (vä) 2(1-4). Upprepa 4 (1-4)

B

IIII IIII Plié (1-2), sträck (3-4), res till relevé (1-2), sänk (3-4). Upprepa 6(1-4)

C

IIII IIII Gåsnurr hö (1-4), gå snurr vä (1-4). Steg fram hö med hö arm upp (1), dito vä (2), steg bak hö (3), dito vä (4), våg ner i mitten och rulla upp (1-4)

B

IIII IIII Tendue hö (1-4), hö (1-4), vä (1-4), vä (1-4). Upprepa 4(1-4)

B

IIII IIII Plié (1-2), direkt till relevé (3-4), sänk (1-4). Upprepa 6(1-4)

C

IIII IIII Se C

D

IIII IIII Hö tendue fram (1-2), häl (3-4), tå (1-2), till passé (3-4), relevé (1-4), sänk (1-2), för ner hö till golvet (3-4). Upprepa vä 4(1-4).

B

IIII IIII Hö ben till passé (1-4), stå (1-4), promenad bakåt 180° (1-4, 1-2) sänk benet till golvet (3-4). Upprepa vä 4(1-4).

B

IIII IIII Se ovan men promenad framåt.

C

IIII IIII Gåsnurr hö (1-4), gåsnurr vä (1-4). Hö ben fram till preparation för bakåtpiruet (1-4), bakre benet till passé (1-2), sänk (3-4). Upprepa vä 4(1-4).

D

IIII IIII Upprepa ovan men preparera framåtpiruet.

Outro

II