

Senior 45, 2019 - Innehåll

Låt	Tid	BPM	Övning
DEL 1			
Burning love	2,50		Uppmjukning
You never can tell	2,58		Uppvärmning
Do you love me	2,53		Puls
Proud Mary	5,27		Puls
DEL 2			
True disaster	3,23		Armar
Bloody Mary	2,53		Ben, armar
I feel so bad	3,27		Ben och rumpa
DEL 3			
Love runs out	3,45		Mage
Set fire to the rain	3,35		Rygg
Move your body	3,38		Höftlyft
Don't you know	3,05		Död insekt
Love on the brain	3,44		Nedvarv/stretch

Senior 45 - 2019

Burning love

4 Andas in
4 Böj åt sidan
2 Böj fram, rulla upp, böj bak

2 Andas in
4 Böj åt sidan

8 Kliv bak, sträck fram armen
4 Böj åt sidan
sista – spreta händerna

You never can tell – Uppmjukning

Vers: Twist med ett ben byt på varje, 2 ggr/ben
Crawl med armarna bakifrån
(C elau vie) I slutet av versen dyk ner och håll för näsan andra armen
upp.

Twist med ett ben byt på varje, 2 ggr/ben
Crawl med armarna bakifrån
(C elau vie) I slutet av versen dyk ner och håll för näsan andra armen
upp.

(Piano) Böj åt sidorna fingrarna som ett < framför ögonen

Twist med ett ben byt på varje, 2 ggr/ben
(Piano) Böj åt sidorna fingrarna som ett < framför ögonen.

Do you love me - Puls

Intro: -

Vers: Kicksteg **alt. Ej hoppa**

Ref: Steptouch 2 steg – armar push (box), mashed potatoes, twist.

Stick: Andas in – armar upp, peka

Vers: Kicksteg

Ref (lång): Ben mot armbåge – byt, mashed potatoes, twist.

Stick: Andas in – armar upp, peka

Vers: Kicksteg

(Fade)Ref: Steptouch 2 steg – armar push (box)

Proud Mary

Prat – step touch 2 dubbel

Hjul – Rollin

Vers

2 Benböj

2 Lyft V knä

2 Benböj

Lyft H knä

Big Wheels – Armar ut, arm runt 3

Rollin - Hjul

Snabba fötter på stället – armar upp och ner

Discorulla armar

2 steg åt sidan

Big Wheels – Armar ut, arm runt 3

Rollin – Hjul

True Disaster (gummiband med handtag el. hantlar)

Armar o övre rygg

Bicep curl 4 upp 4 ner

Bicep curl 2/2

Bicep Curl upp 1/ner 3

X2

Stick: skaka loss

Bicep Curl upp 1/ner 3

Bloody Mary (gummiband med handtag alt. Loop)

4 steg V

4 steg H

Dubbelt tempo

Kliv med en fot åt sidan höger, vänster

UPPREPA en gång

I fel so bad (ev. Loop ovanför knäna)

Knäböj upp ner

Kom ner och håll statiskt

Upprepa

Love runs out (3 olika positioner av jobbigt)

vers: Sitt i båten, fötter i (luta bak) **Om jobbigt håll i knäna och närmre ihop med kroppen. OBS – UPP MED BRÖSTET!**

vers: Ben ut + arm rakt ut åt sidan - samma sida arm/ben

Ref: Luta bak, benen cyklar/pendlar

vers: Sitt i båten, fötter i (luta bak)

vers: Ben ut + arm rakt ut åt sidan - samma sida arm/ben

Ref: Luta bak, benen cyklar/pendlar

Stick: Vila

vers: Sitt i båten, fötter i (luta bak)

Ref: Luta bak, benen cyklar/pendlar

Set fire to the rain – Rygg (ev. Gummiband med handtag)

Intro: Intra position, Instruktion **Ligg på mage på mattan. Titta ner i golvet, fötterna och benen i marken, rak rygg. Ev. Gummiband framför.**

Vers: Lyft motsatt arm och ben växelvis. **alt. Armar i golvet**

Ref: Lyft överkroppen och dra gummibandet framför.

Vers: Lyft motsatt arm och ben växelvis. **alt. Armar i golvet**

Ref: Lyft överkroppen och dra gummibandet framför.

Stick: VILA

Ref (klapp): Lyft överkroppen och dra gummibandet framför.

Extro: VILA

Move your body (Loopgummiband)

Höftlyft

4 upp 4 ner

håll

ut, in med knäna

upprepa X 2

vila sista

Don't you know (Ev. Loopgummiband)

Död insekt

Doppa tå

STICK: vila

Upprepa

Love on the brain

Sträck ut och bli lång

Ligg - Lyft ett ben rakt upp och dra det mot dig – hamstrings

Sitt – Raka ben böj fram

Sitt – rulla axlar

Sitt – böj nacke