

## Medelbassäng med Väst kustfeeling 2020

1

<b>I ´m Forrest, Alan Silvestri, 2,39</b>	<b>Intro</b>
	Landa i bassängen

2

<b>Det kommer bli bra, Laleh, 3,51 min</b>	<b>Uppvärmning</b>
Intro 2 x 8	Gå på stället
Vers 8	Höga knän + hand mot knä
Refräng 8	Höftrotationer, utåt/inåt
Mellanspel 2	Gå på stället
Vers 8	Spark i baken, hand mot ben samma sida
Refräng 8	Höftrotationer
Mellanspel 2	Gå på stället
Stick 6	Maja dubbel (fösa vatten)
Refräng 8	Ut, ut – ihop, ihop + armar sprattelgubbe

3

<b>Sunnanvind, Mares, 3,22 min</b>	<b>Puls</b>
Vers 10 x 8	Jogg på stället, jogga fram +bak
Refräng 2 + 4	Skopa i ring
Vers 8	Skopa framåt/bakåt
Refräng 2 + 4	Skopa i ring
Stick 3 + 4	Jogg på stället
Refräng 4	Sidojogg med klapp

4

<b>Svag, Victor Leksell, 3,11 min</b>	<b>Rörlighet</b>
Intro 2 x 8	Dubbel maja, enkel maja
Vers 6	Pilbåge med/utan huvudvridning
Refräng 4	Krama - sträck ut händer på axlar (BR flex/ext)
Vers 4	Handbjudning
Refräng 4	Krama – sträck ut raka armar
Stick 5	Bålvridning, händer i midja
Refräng 6	Maja

5

<b>Svenska 2, Laleh, 3,02 min</b>	<b>Armar med pinne</b>
Vers 9 x 8	Gå på stället, biceps curls växelvis
Ref 4	Gräv grop, fylla igen
Vers 8	Pingvin bakom rygg, kort, kort lång

Ref 4	Gräv grop, fylla igen
Stick 4	Svep i en åtta sida till sida / hoppa över pinne
Ref 6	Gräva grop, fylla igen

## 6

<b>Hanna från Arlov, Agnes, 3,57 min</b>	<b>Ben vid stång</b>
Intro 12, 5 x 8	Halvmåne
vers	Sparkstötting
Refräng 10	Drag upp böjt ben- till sida och drag tillbaka
Mellan 4	Knäböj
Vers 18	Halvmåne
Refräng 10	Sparkstötting
Mellan	Drag upp böjt ben- till sida och drag tillbaka
Vers 8	Knäböj
Refräng 10	
Mellan 6	

## 7

<b>100, Ana Diaz, 3,42 min</b>	<b>Balans</b>
Vers 6 x 8	Kryp ihop, sträck ut ett ben
Refräng 4 x 1	Armhävning mot stång
Vers 6	Stå på ett ben, förs vatten till sidan
Refräng 4 x 1	Armhävning mot stång
Stick 4 + 4	Spark till sida, armar motsatt sida

## 8

<b>Halmstad, Linnea Henriksson, 3,47 min</b>	<b>Puls Station 30–40 sek växla</b>
Vid vägg	Kick mot vägg, knäböj, armhävning, frisbee (mage)
Mitten	Sprattelgubbe, Skidåkare, snabba fötter, sparka rumpa
Trappa	Step, sidohopp, sidokliv

## 9

<b>Crazy in love, Jill Johnson, 3, 02 min</b>	<b>Puls Station 30–40 sek växla</b>
Vid vägg	Kick mot vägg, knäböj, armhävning, frisbee (mage)
Mitten	Sprattelgubbe, Skidåkare, snabba fötter, sparka rumpa
Trappa	Step, sidohopp, sidokliv

## 10

<b>Det kommer dagar, Carola, 4,14 min</b>	<b>Puls på stället</b>
Vers	Höga knän, armbåge- knä, knä-tå

Vers	Skidåkare
Refräng	Sparka rumpa, roddarmar, motsatt hand och fot
Vers	Klapp under knä
Refräng	Sparka rumpa, roddarmar, motsatt hand och fot
Vers	Alpinåkare
Refräng	Sparka rumpa, roddarmar, motsatt hand och fot

## 11

<b>Breathe, Seinabo Sey, 3,30 min</b>	<b>Töjning</b>
	Baksida lår
	vadmuskel
	Framsida lår mot bassängkant el håll i fot
	Insida lår, mot bassängkant el ståendes

## 12

<b>Där du andas, Marie Fredriksson, 3,55 min</b>	<b>Nedvarvning- andas</b>
	öppna upp bröst
	Nacke, sidoböj, vridning
	Knäpp händer tøj brösttrygg

## 13

<b>I Will Always Love You, Jill Johnson Miriam Bryant, 3,54 min</b>	<b>Outro</b>