



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Dance

#comebackfitness

#COMEBACKFITNESS  
Dance

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



## COMEBACK FITNESS

Nu er det igen muligt at dyrke fitness indenfor. For at hjælpe jer godt i gang har vi udviklet et fire ugers træningsprogram, som kan benyttes kvit og frit.

Vi håber, at det kan inspirere jer til at give jeres medlemmer et godt comeback til træningen!

Vi tilbyder træningsplaner inden for: **Funktionel træning, Dance og Yoga,** og planerne er til dig, der er instruktør og som ønsker at give dine deltagere nyt materiale.

God træning!

Dance  
Udviklet af: Thea Julie Rasmussen  
Udgivet af: Bevæg dig for – Fitness  
Layout: DGI  
Fotos: Frederik Tybjerg/SJORT A/S



# INTRODUKTION

Dancefitness er en motionsform, der skaber glæde og smil, så deltagerne næsten ikke opdager, at det er træning, de er til. Det er også en aktivitet, der er med til at åbne de stive led og muskler fra hjemmearbejdspladserne, og som aktiverer de små grå, når arme og ben skal koordineres.

Overordnet kan man tale om to typer af Dancefitness timer:

- **Track-by-track**, hvor musikken er i forgrunden, så musikens elementer styrer skift i øvelser (fx omkvæd, vers, mellemspil, osv). Dette kender mange nok fra Dance eller Zumba timer.

Det er super nemt for deltagerne at følge – men kræver en del forberedelse af en instruktør, som skal lære omkring 10-12 tracks og dertilhørende danse for at have en times undervisning.

- **Dance Aerobic**, hvor en koreografi opbygges med musikken i baggrunden. Dette laves typisk til musik, som er specielt mixet i blokke á 4x8 takter.

Her kan man vælge forskellige genrer med musik, der passer til dansen, fx Afro, 80's, House, Street, Latin, Ragga, osv. Denne form kræver lidt mere koordination og hukommelse af deltagerne, men for dig som instruktør skal du lære og huske mindre inden din time.

Denne træningsplan til Comeback Dance bruger track by track i opvarmning og cool down, så timen starter og slutter sjovt og simpelt.

I selve træningsdelen i midten arbejdes der med lidt længere koreografier på tre-fire blokke (á 4 x 8 takter hver), som du som instruktør kan lære og kopiere til din egen time.



# OPVARMNING

Opvarmningen i denne træningsplan er ud fra "track by track"-princippet, hvor vi laver nogle sjove, simple og gode øvelser på bestemte dele af musikken (vers, omkvæd, mellemspil, osv.).

Disse danse giver en super god stemning og er nemme at følge for deltagerne – men de kræver lidt arbejde for dig som instruktør i at lære dansene og sangene udenad. Det kan være en idé at skrive/tælle sangene op.

Er du garvet freestyle aerobic/step/dance-aerobic instruktør kan du også vælge at freestyle en "følg-mig" opvarmning ud fra dagens tema, og fx lave nogle af dansens bevægelser langsomt i opvarmningen.

Vi har i opvarmningen fokus på at bevæge ryggens tre planer, lave øvelser, der arbejder over flere led, arbejde med de store muskelgrupper, have en stigende intensitet, og ikke mindst starte timen med glæde og energi i et simpelt setup, hvor alle starter med at mærke succes.

## To forslag:

### 1:

"Cliche love song", "Timber" og "Tunak Tunak Tun"  
<https://youtu.be/qGJrQQUCdJ8> Opvarmning nr. 1

### 2:

"Cant stop the feeling", "Limbo" og "Proud Mary"  
[https://youtu.be/YCW\\_BXNTWk0](https://youtu.be/YCW_BXNTWk0) Opvarmning nr. 2

Hvis du bare er helt vild med at køre disse track by track, kan du finde flere danse via Theas facebookprofil, hvor hun har kørt Live på Facebook fire gange (se opslag på profilen):  
<https://www.facebook.com/thea.j.rasmussen>





# FIRE FORSKELLIGE TRÆNINGER

I de følgende fire træningsplaner, vil du få serveret færdige koreografier til Afrodance, Back to the 80's, House og Ragga/Dancehall. Til hver træning kan du finde koreografien på skrift, på en video i korrekt tempo til musik og på en introvideo med en lidt langsommere instruktion. Beskrivelserne er måske volapyk, når du læser dem første gang, men forhåbentlig giver de mening, når du har set videoen med dansen.

## Opbygning

Hvordan du bygger timen op til, at dine deltagere kan den færdige koreografi, afhænger af din erfaring som instruktør. Du kan vælge principper fra aerobicens verden som "add on", hvor kroppen hele tiden er i gang, og du løbende tilføjer den næste øvelse i koreografien.

Derudover kan du lave en udgave, hvor du går fra mange gentagelser af hver øvelse og koger det ned til få. Og endeligt kan du vælge at stoppe musikken og lære dine deltagere koreografien uden musik. I den sidste model skal du dog være opmærksom på, at træningseffekten og energiforbruget falder, da denne form ofte er mere stillestående.

Derfor anbefales det at forsøge med add on eller fra mange til få gentagelser, hvis du har mod på det.

## Gør koreografien til din egen

De fire danse er forslag til dine timer – men du behøver ikke lave en tro kopi af koreografierne. Hvis det falder dig mere naturligt at bruge det andet ben, starte til den anden side eller måske endda sætte en helt anden bevægelse ind, som du lige kom i tanke om kunne være super fed, så gør du det!

Der er ingen, der ved, hvordan koreografien var oprindeligt – så du freestyler bare hvis du kan og vil – eller bruger den færdige koreografi, hvis det passer dig bedre.

Af samme årsag er der heller ikke skrevet højre/venstre i teksten, så dansen er fleksibel. I bund og grund er det lige meget, hvad du gør – bare du gør det samme hver gang, så det er gennemskueligt for deltagerne. Du kan overveje selv at tilføje højre/venstre i beskrivelsen for at gøre dansen lettere at huske.

God dans :)



# UGE 1: AFRODANCE

En super fed og simpel dans, der bruger en masse udtryk og billeder, hvilket gør, at deltagerne nemt kan leve sig ind i følelsen af at være en del af en afrikansk stammedans. Musikken går forholdsvis langsomt, hvilket betyder, at alle kan følge med og også lave store bevægelser, hvilket gør træningseffekten høj.

Du finder film af dansen her:

HURTIG TIL MUSIK: <https://youtu.be/7p-y1FNODO4>

LANGSOM MED INSTRUKTION: <https://youtu.be/nEqpEclJBLQ>

## Koreografi

### Blok 1

- 1-8 Kano tap en hæl frem og ro til siderne med arme x 4
- 1-8 Tromme på siderne 1-1-2 x 2
- 1-8 Kaste stor kugle med begge arme og gå skråt bagud x 2
- 1-8 Hop rundt som en flyver x 2

### Blok 2

- 1-8 Svømme + sol fremad x 2
- 1-4 Chicken x 4
- 5-8 Quick feet bagud mens arme kommer frem
- 1-4 Slå på lår og arme op over hoved x 2
- 5-8 Male to store strøg med begge arme ned
- 1-8 Step-tap + kaste lille sten med én arm og hakke kød foran

### Blok 3

- 1-8 Dobbelt step touch med hænder og knæ ud til siderne x2
- 1-4 Lunge bagud med samme arm cirkler bagud x 2
- 5-8 Pump foran bryst
- 1-4 Push away - tap 1 fod x 4 bagud og arme ud til siderne
- 5-8 Step touch frem og tilbage med shaky hofte og arme frem og tilbage
- 1-4 Push away modsat end før
- 5-8 Vaske tøj – step tap med arme i halvcirkel ned og op

### Blok 4

- 1-8 Sko på 1-1-2 x2
- 1-8 Stor fugl – dobbelt step touch med flyve arme
- 1-8 Hakke hakke - tap fod + hakke til siderne x 4
- 1-4 Tørre med håndklæde og tap en fod frem x 2
- 5-8 Crazy head - ryste hoved og hænder + gå på stedet x 4

## Musik

**Opbygning:** Brug gerne mixet afro-musik (ca. 125 BPM), fx disse fra:

Henk design: Fysisk CD og tilhørende DVD med en afro-koreografi – OBS prisen er svenske kroner:

[https://henkdesign.com/epages/henkdesign.sf/sv\\_SE/?Object-Path=/Shops/henkdesign.com/Categories/AfroDanceCollection](https://henkdesign.com/epages/henkdesign.sf/sv_SE/?Object-Path=/Shops/henkdesign.com/Categories/AfroDanceCollection)

Itrainer: <http://www.itrainer.se> - en online platform, hvorfra musikken kan downloades. OBS prisen er i svenske kroner. Du kan desuden finde mange forskellige musikmix til download og videoer med færdige koreografier inden for både dans, yoga og funktionel træning.

**Finale:** "Klambu" af Apster og Bassjackers (start ved 1:14) eller et godt finalenummer fra din afro-CD.

## UGE 2: HOUSE

House er en street-dansestil, som danses til house musik. Modsat meget streetdance som ofte er groundet, er house kendetegnet ved at være mere oppe med hop, hurtige og komplekse trin med fødderne og flydende bevægelser i overkroppen.

Koreografien i denne træning er dog forsimplet, så alle kan være med, men træningseffekten er stadig stor. Blok 4 kan udelades, hvis tre blokke er nok – men der er også mulighed for at skrue op og ned i niveau i denne blok, hvis du ønsker at have den med på et hold med begyndere.

Du finder film af dansen her:

HURTIG TIL MUSIK: <https://youtu.be/HOqA65ZB7TE>

LANGSOM MED INSTRUKTION: <https://youtu.be/6bT3lIcN098>

### Koreografi

#### Blok 1

- 1-8 Hæl i gulvet frem med strakt ben og modsatte arm bøjet op til hagehøjde x 4
- 1-8 Grapewine x 2 fremad og til siden
- 1-4 Hånd ned ad lår og sidebøj – hurtigt ned på 1 langsomt op på 2-4
- 5-8 Hurtige sidebøj med hånd ned ad lår til den ene og den anden side (5+6), sidste arm svinger rundt over hovedet
- 1-8 Step tap med stærk arm

#### Blok 2

- 1-8 Ski tilbage – 2 langsomme 4 hurtige
- 1-4 Kryds sidste skiben bagved det andet og drej rundt
- 5-8 Hop fra side til side med samlede ben og kaste hænder op
- 1-8 Hop 1-2-3 fra side til side
- 1-8 Fortsæt 1-2-3 hop, men med retning frem, til siden og tilbage samme vej

#### Blok 3

- 1-8 Jacks – 2 langsomme og 4 hurtige
- 1-8 Tørre knæ af 1-1-2 x 2
- 1-8 Hæl-tå langsomt – 2 langsomme 4 hurtige
- 1-4 Step touch med "skub væk" arm x 2
- 5-8 Stå stille (5-6), skub vægten over på det ene ben og løft det andet

#### Blok 4

- 1-8 Patepure x 2 langsomt (eller hurtigt for øvede)
- 1-8 Patepure x 4 hurtigt (eller fortsæt langsom for begyndere)
- 1-8 Hurtige jacks (x 8) (eller langsomt x 4)
- 1-8 Kick back change hurtigt x 4 (eller langsomt x 2)

### Musik

**Opbygning:** Til musik på omkring 125 BPM, meget gerne house musik hvis muligt (fx denne fra Move-ya: <https://www.move-ya.eu/beach-house-1.html>)

**Finale:** "Greyhound" af Swedish House Mafia (ca. 125 BPM) eller et godt finalenummer fra din house-CD.

## UGE 3: BACK TO THE 80'S – "LIKE A VIRGIN"

Denne dans sender os tilbage til 80'erne, hvor lækre dansefilm som Dirty Dancing, Flash Dance og Fame kom frem. Koreografien er lavet til en upbeat udgave af Madonnas "Like a Virgin", og er lidt anderledes end sidste koreografi, da den er tilpasset en sang, som ikke er lavet i blokke (fx har andet omkvæd 5x8 takter).

Det anbefales derfor, at du opbygger dansen med dine deltagere til almindelig aerobicmusik (evt. 80'er mix, hvis du har sådan et), og derefter øver den til den rigtige sang inden I fyrer den af til en finale.

Du finder film af dansen her:

HURTIG TIL MUSIK: <https://youtu.be/Z6N2RGNRAKO>

LANGSOM MED INSTRUKTION: <https://youtu.be/yVNIJZnLbTA>

Det er muligt at udføre koreografien, så den passer til hele sangen – se hvordan du kan gøre det under "Musik".

### Koreografi

#### Vers 1

- 1-8 Step løft knæ og cirkel arme + gå gå + gentag modsat
- 1-4 Step touch bagud og række en arm op ad gangen og trække ned
- 5-8 Fortsæt step touch bagud men med "skub væk" arme
- 1-8 Chaché, Chaché + off og 3 skridt (rundt i en lille cirkel)
- 1-8 Point fremad med begge hænder oppefra og ned (1-4) + vrikke med hoften (1-8)

#### Vers 2

- 1-8 Step højre fod ind foran, ud, omtrædningstrin + gentag med venstre
- 1-8 Gå frem og tap ud + gå gå x 2 med arme hhv. op og ud til siderne, når der tappes
- 1-8 Step touch bagud med skulderrul x 2 og albue bagud x 2
- 1-8 Step løft knæ i diagonal med lille hop + gå gå til modsatte side – gentag modsat
- 1-4 Stå mens arme cirkler nedefra og op
- 5-8 Stå mens arme stikker ud til siderne x 4 oppefra og ned

### Omkvæd

- 1-8 Step spark ben op og arme op i diagonal –gå gå – gentag modsat
- 1-8 Spark fortryd x 4 rundt om sig selv
- 1-8 Chaché tråd bagved – gentag modsat
- 1-8 Step touch og holder ved hjertet med begge hænder

### Musik

**Opbygning:** Til aerobicmusik på omkring 130 BPM, meget gerne 80'er musik hvis muligt (fx denne fra Move-ya:

<https://www.move-ya.eu/denmark/best-of-80s-step-cardio.html>

**Finale:** "Like a Virgin" – The Snapper - 80's reloaded (på iTunes og Spotify) (ca. 135 BPM)

Forslag til sammensætning af koreografien ud fra musikken: 8x8 takter "pepper" energien op (fx step touch, rulle skuldre, klappe, osv.)

Vers 1 + vers 2 + omkvæd

Vers 1 + vers 2 + omkvæd + omkvæd

Vers 1 + vers 2 + omkvæd + omkvæd + omkvæd + omkvæd

Vers 1 + vers 2 (minus de sidste 8 takter)

Posér (Alle laver et freestyle pose)

Koreografien kan selvfølgelig også anvendes til andre 80'er sange og 80'er aerobic-mixes – bare tjek at tempoet passer og fjern 8 takter fra vers nr. 2.



## UGE 4: RAGGA/DANCEHALL

Denne dans er en jamaicansk street dansestil, som er fuld af attitude! Musikken og dansestilen udviklede sig på de jamaicanske danse- og spillesteder i 1980'erne, fordi sangene var for upassende til at blive spillet i radioen.

Så på med den rå attitude og underground-stemning! Koreografien er ikke så lang, men der er til gengæld mange forskellige øvelser, som ikke laves så længe ad gangen. Især den første blok er kompliceret, men hvis du bare tager dig tid til at arbejde grundigt med blokken, bygger det godt op og gentager den mange gange, skal dine deltagere nok lære den.

Du finder film af dansen her:

HURTIG TIL MUSIK: [https://youtu.be/RcPNKSAC\\_ak](https://youtu.be/RcPNKSAC_ak)

LANGSOM MED INSTRUKTION: <https://youtu.be/D6agtVu31aA>

### Koreografi

Hver blok er 4 x 8 taktslag

#### Blok 1

- 1-4 Gå i bredstående og hakke hænder mod hofte x 2, svinge hænder ud-ind
- 5-8 Hoppe op og løft hænder + fødder op, pop bryst x 2
- 1-4 Stomp med én fod 90 grader rundt siden til front
- 5-8 Bodyroll x 2 med skyder
- 1-4 Lean back (limbo) og gå på stedet x 4 mens arme hakker
- 5-8 Gå rundt i lille cirkel 4 skridt og kaste penge
- 1-4 Langsomt skridt/lunge frem x 2 + hænder "samler op"
- 5-8 Træd frem (på 5), hop tilbage og løft knæet (6) løb tilbage (7-8)

#### Blok 2

- 1-8 Step tap med tisse knæ og "sur mutti" arme
- 1-4 Step tap mod samme side nede og oppe + roterende blomst med hænder
- 5-8 Træd frem og roter arme bagud modsat, samle fødderne og arme cirkler over hoved, gentag med modsatte ben.
- 1-8 Dobbelt step touch med albuer og knæ ud og ind x2
- 1-8 Shake booty – 4 langsomme til den ene side og 8 hurtige modsat

#### Blok 3

- 1-8 Slå på tromme 3 taktslag op + tap med fod, samle og klap – gentag til modsatte side
- 1-8 Bounce side-samle-side-samle og frem-samle-frem-samle
- 1-8 Sleepy leg 2 x til hver side
- 1-8 I bredstående: børste 2 x skulder pr. side + arme op mens krop går ned + "say what" arme ud til siden

#### Musik

**Opbygning:** Til musik på omkring 110 BPM. Hvis du har adgang til et remix, der er inspireret af reggae, dancehall eller hip hop/street musik, kan det anbefales.

Fx en af disse to på Move-ya:

<https://www.move-ya.eu/denmark/summer-jam-3.html> eller

<https://www.move-ya.eu/denmark/rnb-hip-hop-workout.html>

**Finale:** "Hey Ya" med Sean Paul (110 BPM). Sangen er fra albummet "Circus", som også har andre gode sange, der kan bruges. Forslag til sammensætning af koreografien ud fra musikken:

Blok 1-3

Blok 1-3

4x8 takter break/omkvæd – fx step klap, freestyle eller gentag omkvæd

Blok 1-3

# COOLDOWN OG STRÆK

Efter en finale-dans med energien og pulsen i top er det tid til at få pulsen kontrolleret ned igen med en aktiv cooldown og dynamiske stræk. Til det er her to cooldown-danse efter track-by-track princippet.

- "Habibi I love you" af Chawki: [https://youtu.be/J5\\_MEvUUme0](https://youtu.be/J5_MEvUUme0)
- "Senorita" af Shawn Mendes og Camilla Cabello: <https://youtu.be/tcYUjVcta2o>

Alternativt kan du også vælge at freestyle en cooldown, hvor deltagerne bare følger med dig. Til det kan du evt. sætte noget lidt langsommere musik på inden for samme genre som ugens dans og lave nogle af øvelserne fra dansen langsomt.

