



Terningkast dansetrening



Terningkast 1

Terningkast 2

Terningkast 3

Terningkast 4

1

25
Jumping
Jacks

Squats,
squats,
squats...
Hvor mange
klarar du?

15 minutter med
strekk øvelser
for høyre
spagat.
Gjenta på
venstre.

Stå på hodet mot
veggen!
Hvor lenge kan
du stå? Klarer
du å slippe tak i
veggen med
føttene?

2

16
Grapevines
- legg på
egne
hender!

Plank!
Klarer du mer
enn 30 sek.
- pass på
korsryggen!

Stående, hender
rett opp til taket.
Sakte bøy
fremover til
hendene kommer
flate på gulvet.
10 ganger

Piruetter.
Både høyre og
venstre!
Balanse,
koordinasjon,
plassering og
spotting.

3

Jogging
med høye
knær
(lydløs!)
1 minutt

10 Rises til
halvtå
på 1 fot.
Høyre og
venstre
(strak ståfot!)

20 minutter med
strekk øvelser
for side spagat.

Broen!
Jobb 15
minutter tanke
på å flytte
vekten over
hendene.

4

Jogging
med raske
føtter
(dobbel
tempo)
1 minutt

Side-plank
Høyre og
venstre side,
30 sekunder!

Tar tak i hælen
og strekk foten
ut til side - hold
fast i veggen og
hold strekken!

Hopp!
Kan du øve
splitthopp i
hagen? Hopp over
en snømann?
Hopp jevnfot over
en putehaug?

5

20
Burpees

20 sit-ups!
Rull opp til
sittende med
strak rygg og
rull ned igjen

Sittende med
beina til side
(straddle), strekk
kroppen over til
hver side og
fremover i midten
Hold strekken!

Rull, rull og
rull...hvor mange
måter er det å
rulle? Fremover,
bakover, over en
skuldre,
sidelengs

6

32
hopp med
parallele
føtter

15 Rygg løft.
Ligg på magen,
hender i femte,
løft overkroppen
sakte opp og
ned - pust!

Scorpion!
Tar tak i haælen
bak hodet ditt og
strekk opp til
taket . Hold fast i
veggen og hold
strekken.

YouTube!!!
Finn en dans
som inspirerer
deg og prøv å
lære noen
fraser

Kast én terning 4 ganger og sett sammen til dagens treningsøkt :)