

Unelmien Kesätreeni

Virpi Leinonen

Tunnin tavoite: Tuntikokonaisuus, jossa pääset fiilistelemään musiikin tahtiin sekä treenaamaan lihaskuntoa flow'n omaisesti kehon omalla painolla.

Tunnin rakenne: alkulämmittely, lihaskuntoa kehon omalla painolla (3 osiota), loppuvenyttelyt

Muuta: lihaskuntoliikkeet pääsääntöisesti rauhallisia, osassa liikkeistä vaihtoehtoja (progressio/ kehitelmä)

1. So Fkin` Romantic (Matthew Koma)**

- Kyykky: kädet ylös ranteiden pyörytykset alas
- Kyykky: kädet ylös ja alas
- Askel viereen: 1) yhden käden 8:kko 2) kahden käden 8:kko
- Rangan pyöristys ja avaus puolelta toiselle → tuplana sama

2. Don` t You Know It`s True (Kingston Crew)

- Askel viereen & näp eteen: kädet sivukautta eteen ja työntö ylös
- Etuviistoon näpätys 1,1,2: eteen, toinen eteen ja 2x "huiskutus" ylhäällä
- 3x hidas askellus jalat auki & 8x marssit: hitaat työnnöt sivulle & vuorokäsien työnnöt ylös
- Näpättykset eteen 1,1,2: "alahuiskat" (kynnärpäästä)

3. Bailar (Deorro feat. Pitbull & Elvis Crespo)

- "Hiusten kampa" → jalan eteen näpättyksellä
- Ylävartalon sheikkaus + juoksu
- "Sivukosketukset" 1,1,2: 1) ei käsiä 2) "isku taakse" 3) ristiin ja sivulle
- Ristiin ja laukka (marssimaisesti)

4. Live It Up (Nicky Jam feat. Will Smith & Era Istrefi)

- Askel viereen: käsi ylös ja alas vuorotellen
- Grapevine: olkapäät ympäri
- Askelviereen & joustot: kädet alakautta + kynnärpäät taakse & yhden käden iskut ylös
- Lantio ympäri: kädet ylhäällä ympäri
- 4x hyppy sivulta toiselle & marssit/ tallaukset sivulle: alhaalla huiskat & iso "yläkaari"

5. Only You (Ellie Goulding)

6. Alone: Lost Frequencies Remix (Lana Walker) KAPPALEIDEN LIIKKEET

- Kurkotukset eri suuntiin (koukista tukijalkaa): 1) eteen 2) sivulle 3) toiselle sivulle
- Yhden jalan kyykky 1) toisen jalan päkiä kevyesti lattiassa 2) toinen jalka takana koukussa
- Liikkuvuusliike: Taaksetaivutus (kädet ylhäällä) ja eteentaivutus (sukella jalkojen välistä)
- 1) konttausasento 2) "laatikkolankku"
- Rangan pyöristys ja notkistus: 1) polvet lattiassa 2) polvet ilmassa

- "Laatikko-asennossa": 1) kosketus vastakk. olkapäähän 2) 1)+ jalkojen kierto 3) 1)+ 2) + alemm. jalan ojennus suoraksi (=sit out)

7. Promises: Extended Mix (Calvin Harris, Sam Smith)

8. Dreams (Alex Ross feat. Dakota & T-pain)

- Kyykky: 1) Koko jalkapohja alustassa 2) päkiöillä
- Lonkan liike: polvi eteen, sivulle ja taakse
- Sivukyykky → Alemmas pikkuhiljaa
- Liikkuvuusliike: kädet ympäri ja eteen taivutus
- Punnerrus: 1) konttausasento 2) polvet lattiassa 3) varpaat lattiassa 4) ympyrä
- Päinmakuulla selän lihakset: 1) ylävartalon nosto 2) jalkojen nosto 3) ylävartalon ja jalkojen nosto
- Keskivartalo: 1) konttausasento tai polvet alustassa: sivukautta polvi saman puolen kyynärpäätä kohti 2) päkiät lattiassa vuorikiipeilijä

9. Don't Need No Money (Imami Williams feat. Sigala & Blonde)

10. Dust: Extended Version (CLMD feat. Astrid S)

- Vatsat: Jalkojen vienti yläkautta puolelta toiselle 1) polvet koukussa 2) suurin jaloin
- Käänteinen lankku: 1) Jalat koukussa 2) jalat suorina 3) toinen jalka "ilmassa"
- Vatsat: "Rappuset" alas
- Takareidet: selinmakuulla lantionnosto (jalat melkein suorat)
- Vatsat: 360 -liike polvet koukussa
- Vatsat: jalkojen suristus ja koukistus (ylävartalo ylhäällä)
- Pakarat & keskivartalo: Lantionnosto → Jalanojennuksella → Jalan vienti: ylös ja vartalon jatkoksi

10. I Don't Wanna See You With Her (Maria Mena)

- Etäreiden venytys istuen
- Pakaran venytys istuen
- Lantionnosto & käsi ympäri
- Risti-istunta ja yläselän venytys
- Kyykystä jalkojen suoristus
- Lonkan koukistajien venytys seisten