



# DON'T BELIEVE JUST GET DANZY™



DanZy.se  
AerobicWeekends.com

AerobicWeekends  
SWEDEN 





## RIKTLINJER DANZY

### SYFTE

Enkel, rolig och medryckande konditionsträning.

### KLASSENS UPPBYGGNAD

En klass består av ett antal låtar, s.k. track by track. Låtarna är nya och gamla hits i olika stilar. En klass kan t.ex. vara 30 min, 45 min eller 60 min lång. Passets olika låtar mixas så att utövaren får en allsidig, säker och rolig träning. Som instruktör är det viktigt att du har kunskap om de olika delarnas syfte och vilka övningar som är lämpliga att använda eller inte.

### INTRODUKTION

Inled med att presentera dig och klassen.

### UPPVÄRMNING

Lugnare tempo, enklare koreografi, stora pulshöjande rörelser.

- Syfte: Öka pulsen och temperaturen i kroppen, "smörja" lederna, förbereda kroppen för ett hårdare arbete, förebygga skador.
- Övningar: Enkla rörelser, stora utslag i armar, rörelser som engagerar stora muskelgrupper.
- Undvik! Stora hopp, svåra koordinations övningar.





## KONDITIONSDEL

Blanda olika stilar med olika tempo för att få en variation i klassen. Planera din klass så högintensiva låtar varvas med lugnare, både för variation och för att deltagarna ska hinna andas. Anpassa upplägget efter deltagarna!

- Syfte: Öka hjärtats kapacitet, öka uthålligheten.
- Övningar: Olika hopp, jogga/springa, koordinations övningar
- Undvik! För högt resp. lågt tempo

## KOORDINATION

- Syfte: Öka kroppsmedvetenheten
- Övningar: Olika steg och hopp kombinerat med armrörelser

## NEDVARVNING

Avsluta med en lugn låt och lägg gärna till koreograferad rörlighet och stretch.

- Syfte: Transportera bort slaggprodukter och återhämta musklerna.
- Övningar: Steg och andra dynamiska rörelser.
- Undvik! För högt tempo





## STRETCH

- Syfte: Bibehålla musklerna smidiga och flexibla, förebygga skador och obalans i kroppen.
- Övningar: Öka avståndet mellan ursprung och fäste, håll i minst 20 sek på varje övning.
- Undvik! Extrema positioner. översträckning i leder.

## KOREOGRAFI

Varje låt är en enskild koreografi. Analysera låten och använd vers och refräng (även intro och mellanspel) för att bygga upp en koreografi. Hitta karaktären i låten och anpassa rörelserna efter detta. Det kan vara hårt/mjukt/fort/långsamt, en viss dansstil (latin, funk, show, country, rock) eller viss lyrik att utgå ifrån. Det ska vara lätt och logiskt att följa med. Ha gärna med extra utmaning som kan läggas på efterhand och om det passar (t.ex. en snurr).

## PEDAGOGIK

- Var tydlig i kroppsspråket. Om t.ex. en riktning ska visas, peka med hela armen så deltagarna kan se skillnad på vad som är själva dansen och vad som är visning av riktning.
- Var tydlig i språket. Ge "cuing" i god tid, var konsekvent i ordval av ett visst steg.
- Var säker på din koreografi. Tvekar du så tvekar deltagarna och det blir otydligt.
- Vid mer komplex koreografi är det lämpligt att succesivt addera nya rörelser, så det inte blir allt på en gång. Armar, snurr, hopp, klapp, pose...lägg till en sak i taget!





## LEDARSKAP

Vilka egenskaper bör en bra ledare/instruktör ha?

- Vara positiv
- Kunna uppmuntra
- Förmedla rörelseglädje
- Ha förståelse för andra
- Ge beröm
- Skapa trygghet
- Ödmjukhet
- Humor
- Kunskap
- Lyhörd
- Tydlig

Instruktören ska även ha kunskaper inom anatomi, fysiologi, musikteori, ledarskap, idrottsskador, rörelseskolning och kunna omvandla dessa kunskaper i praktiken för att kunna leda och genomföra ett anpassat och säkert träningspass.

En duktig instruktör bör tänka på följande:

### **Har du presenterat dig?**

Börja alltid passet med att tala om vad du heter, det kan finnas nya elever som inte känner dig.

### **Uppmärksammar du nya elever?**

Det är viktigt att de känner sig extra välkomna, kommunicera före passet och ta reda på elevernas träningsnivå mm. Ge eleverna en del goda råd om vad man bör tänka på om man t ex är nybörjare.





## **Välkomna alla till passet**

Det hör till god ton att man gör det.

## **Presentera passets innehåll**

T ex passets längd, intensitet (lätt-medel-avancerad), impact (high-low) redskap (gummiband, hantlar, slide, step-up), musik (funk, salsa, disco mm), passets uppbyggnad (uppvärmning- kondition-koordination-rörlighet-styrka-stretch).

## **Är du pedagogisk i din undervisning?**

Tala om i förväg när du tänker byta rörelse använd tydliga tecken (que-signs). Visa inte en hel lång serie steg på en gång utan bryt ner kombinationen tills alla hänger med och gå sen vidare till nästa, sätt sen ihop hela serien till en helhet, eller visa först benrörelserna och lägg sen till armarna.

## **Är du förberedd inför passet?**

Har du tränat igenom dina nya steg ordentligt, vet du vilka muskler du använder i styrkedelen, passar musiken och övningsvalet ihop, använder du rätt rörelseteknik.

## **Kommer du i god tid till passet?**

Kom i god tid så du hinner kontrollera anläggningen och se till att fläktarna fungerar. Var tillgänglig för deltagarna före passet. Försök också att lära dig namn.

## **Har du anpassat programmets svårighetsnivå?**

År programmets svårighet och kombinationer anpassade till deltagarna. Var lyhörd om du märker att deltagarna t ex inte hänger med på det du har planerat, förändra istället för att





bara "köra på". Alla ligger på olika nivåer i sin träning, ge därför alternativa övningar så alla elever får ut största möjliga effekt av övningen, t ex armhävningar, en del jobbar på knäna och de avancerade står med fötterna på golvet.

### **Förklara vad övningarna är bra för**

Tala om för deltagarna vilka muskler/muskel som arbetar och vad det är bra för. Visa vad det ska kännas. Använd ett språk som deltagarna förstår, t ex nämn en muskel både på latin och svenska.

### **Korrigerera deltagarna**

Gå in och rätta när du ser någon göra fel. Det är instruktörens skyldighet gentemot deltagarna att se till att deras träning blir både säker och effektiv.

### **Har du ett utvecklande träningsprogram**

Tänk på att byta musik, koreografi, program och övningar ibland. Då känns det fräscht och inspirerande både för instruktören och deltagarna. Byt dock inte för ofta eftersom många elever känner en trygghet i ett inarbetat program där man kan ta ut rörelserna ordentligt. Byt t ex bara ut någon del i programmet, ny musik till uppvärmningen kan vara ett sätt, något nytt steg eller variation på stegen är ett annat sätt. När det gäller styrke- och stretchdelen bör man använda sig av de övningar som ger största möjliga effekt på musklerna. Andra därför ej om de övningar som är bra bara för att vara kreativ se istället till att dom utförs rätt.

### **Hur tränad är du själv?**

Gå och träna dig själv, så att du har bättre kondition och styrka än dina elever. Låt aldrig dina egna pass också bli din självträning. Då ska du korrigeras och lära ut till dina elever. Gå och träna på andras klasser så får du både träning och inspiration. Överdriv inte heller





vissa övningar som du är duktig på t ex höga kickar eller att sitta i splitt. Däremot ska du visa alla övningar mycket tydligt.

### **Hur ser du ut?**

Du behöver inte ha det allra senaste på dig, men du bör vara hel och ren inför gruppen. Du är en förebild när det gäller bra tränings skor och sport-bh.

### **Visa att du bryr dig om deltagarna**

Rätta eleverna utan pekpinna. Markera om du märker att någon är borta ofta, går ner för mycket i vikt eller alltid går innan passet är slut. Var också observant över positiva saker som när någon av deltagarna uppnått sin målsättningen med träningen.

### **Leda eller uppträda?**

Om lokalen har speglar, vänd dig bort från dom så ofta du kan (spegla dig får du göra hemma), var inte för självupptagen. Försök att stå så ofta som möjligt mot deltagarna, det ger bättre ögonkontakt och kontroll över deltagarnas utförande av övningarna. Vissa övningar är bättre att visa med ryggen mot deltagarna.

### **Var glad och positiv**

Utän konstgjord glädje. Belasta inte deltagarna med dina eventuella problem, lämna dom hemma. Dina elever betalar inte bara för ett bra träningspass utan också för en trevlig och glad ledare.

### **Är du ett hälsöföredöme?**





Undvik att stå och röka inför deltagarna. Försök att sluta! Stå inte inför deltagarna och tala om hur mycket vin du drack kvällen innan och hur ont i huvudet du har, eller hur trött du är efter en helkväll på stan. Dessutom bör en ansvarsfull instruktör undvika sådana aktiviteter dagen innan man har pass.

### **Fortsätt utbilda dig**

Gå på kurser, andras klasser och läs böcker. Den som anser sig vara slutlärd är inte lärd, utan slut! Dessutom ställer de flesta studios och föreningar krav på att man har genomgått en aerobicutbildning.

### **Har du humor?**

Våga "apa" dig eller göra fel. Men akta dig för att skämta eller skratta åt en elever, det kan vara känsligt.

### **Känner du till deltagarnas olika värderingar av träningen?**

En del tränar enbart för att hålla vikten. Andra för att må bra. Många kommer för den sociala kontakten, att träffa andra och att få "släppa loss".

### **Ser du till att deltagarna sätter upp realistiska mål?**

Förklara för dina elever att man blir ingen "skönhetsdrottning" efter ett fåtal lektioner. För att och känna resultat krävs en regelbunden träning. Börja långsamt, tre gånger i veckan är ett bra mål för en motionär. En gång i veckan är bättre än ingen träning alls men för att uppnå resultat alldeles för lite. Försök att ta reda på deltagarnas personliga målsättningar och utifrån dessa ge råd. Det är också Instruktörens plikt att stoppa de elever som ev övertränar sig.



## MUSIK

- Välj musik som är varierad; olika stilar, årtionden och tempo.
- Välj musik som skapar igenkänning (hits).

### Inspiration

Färdiga låtar med tillhörande koreografi finns som en övningsbank på iTrainer.

Använd delar eller hela koreografin eller bara låt dig inspireras.

### Musikteori

Som ledare är du oftast mest koncentrerad på rörelserna och på att få ihop ett bra program. Ofta glömmar vi det viktigaste av allt, MUSIKEN. Vi får inte glömma dess betydelse. Om du använder musiken fel så att den upplevs som något i bakgrunden blir det trist. Lika viktigt är det att du väljer passande och bra musik till övningarna. Bra musik lyfter passet, ledaren och gruppen. Deltagarens största intryck är oftast känslan av att musik och rörelser hör ihop. När musiken och rörelserna passar ihop får hon en kick. När de däremot inte hör ihop leder det till att kunden blir uttråkad och även kan ha svårt att hänga med. Det är viktigt att du själv tycker om musiken men du får inte glömma att den även ska passa din grupp. T ex så bör du inte spela 10st technolåtar efter varandra i en grupp med äldre deltagare. Blanda gärna gammalt, nytt disco och funk.

"Det spelar ingen roll hur kvalificerad instruktören är om musiken inte skapar en känslomässig spänning. Klassuppträdandet kommer på efterkälken, sinnen kan vandra och motivationen kan bli frusterad. Men när musiken stimulerar hjärnan, försvinner hämningarna. Den kollektiva effekten av denna utveckling kan fylla studion med entusiasm och energi. Det är musikens magi".

Barbara Scarantino författare av "Musik är makt".





Rytm är hur ljuds varaktighet varierar över tid. Ordet kommer från grekiskans ρυθμός, vilket betyder tempo. En rytm som följer ett regelbundet mönster kallas meter (särskild inom poesin). Rytmer finns i alla sammanhang där tiden är en relevant aspekt, men förknippas särskilt med musik, dans och poesi. Trots att rytmen framför allt ses som trumslagarnas och slagverkarnas domän sysslar alla musiker, såväl instrumentalister som sångare, med rytm. I västerländsk musik hanteras rytmen i allmänhet inom en taktart. Hastigheten hos den underliggande pulsen är det som bestämmer musikstyckets tempo. Tempot mäts ofta med taktslag per minut (bpm, beats per minute). Olika musikgenrer använder rytmen olika. Den västerländska klassiska musiken är tämligen enkel sedd från rytmisk synpunkt. Den håller sig till enkla taktarter som tre fjärdelstakt (3/4) eller fyra fjärdedelstakt (4/4) med låg grad av synkopering.

## Musikpuls

Musikpuls (Beats Per Minute, BPM) (Musikpuls, MP) är antalet slag per minut. Ungefärlig musikpuls för olika typer av klasser:

Klasstyp	Bpm
Styrkepass	90-140 bpm
Street	100-115 bpm
Step/funk	120-130 bpm
Lowimpact	125-140 bpm
Step	125-135 bpm
Hi/lo	130-150 bpm
High impact	140-160 bpm

## Taktart

4/4 takt används för det mesta i aerobic. Man brukar räkna till 8:a (dvs två takter). Det finns även andra taktarter ex vals (3/4 takt) och polka (2/4).

## Familjer

- En takt (1-4) är fyra slag
- Två takter 2x(1-4) kallas en "åtta" • Fyra takter 4x(1-4) är två "åttor"
- Åtta takter 8x(1-4) kallas ett block

## Att börja på "ettan"

Vi räknar en, två, tre, fyra, fem, sex, sju, åtta som är 2x(1-4). Det är viktigt att kunna hitta "ettan" i varje "åtta" för att arbeta rätt i musiken.





Det är även viktigt att hitta "ettan" i varje block när man startar en kombination.

### **Musikanalys**

Musiken är vårt redskap i träningen och det är därför viktigt att vi använder den på rätt sätt när vi lägger upp vår koreografi. Att göra en musikanalys ger dig en omedelbar översikt på sångerna, och det är lättare att passa in rörelser till musiken. Här kommer några förklaringar på hur musik ofta är uppbyggd:

- Introduktion
- Vers/A-tema
- Refräng
- Mellanspel/ instrumentalt • Vers #2/B-tema
- Refräng
- En variation på refrängen • Outro
- Slut

### **Musikens karaktär**

Musiken har olika karaktär. Den kan vara tuff, glad, rolig, rå, medryckande och sensuell. För att göra det roligare och lättare att träna, använder vi musik som är inspirerande och taktfast .

Här är några olika musikkarakterer: Disco, rock, hip hop, salsa, funk, house, dancefloor m fl.

### **Pitch**

Att "pitcha" musiken innebär att man kan ändra hastigheten (bpm) under tiden som man tränar. Det krävs att man har pitchfunktion på CDn.



## KLASSUPPLÄGG

När du utformar din klass så får du möjlighet att skraddarsy upplägget så det passar både dig och dina deltagare. Fokus kan till exempel vara på en klass med hög intensitet och hög puls. Då kan du välja enklare koreografi, högintensiva låtar och kortare klass. En klass med klurigare koreografi passar träningsvana deltagare och kan blandas med både högt och lågt tempo. Kanske har du nybörjare och ovana deltagare som behöver ett lugnare tempo och enklare koreografi. Dessutom är det just din rörelseglädje som ska inspirera så välj stilar och koreografier som passar dig!

Tänk igenom dessa punkter då du formar din klass

- Vem är din målgrupp?
- Vad har dina deltagare för förutsättningar, begränsningar och behov?
- Hur långt ska passet vara?
- Vilka dansstilar behärskar Du och i vilka rörelser känner du dig säker och inspirerande?

**LYCKA TILL MED DINA KLASSER I DANZY!**

