

OPPGAVE ARK FREESTYLE, CHEERDANCE & PA

| FOKUS | HVA? | HVOR OFTE? | LINK | DATO UTFØRT | DATO UTFØRT |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Oppvarming | Oppvarming - Gjøres to ganger på rad. | Før gjennomføring av økt. | https://www.youtube.com/watch?v=jxwvBbYShAk | | |
| Triks | C-jump | 1 gang i uken. | https://www.mezzodancecompany.co.uk/improve-your-c-jumps/ | | |
| Teknisk | Piruetter | 1 gang i uken. | Nivå 1: https://www.youtube.com/watch?v=9tbjQRoRLbQ | | |
| Teknisk oppvarming til nivå 2 og 3. | | Før nivå 2 og 3. | Oppvarming til nivå 2 + 3: https://www.youtube.com/watch?v=bLO63JktFBw | | |
| Teknisk nivå 2 | Øving og forbedring av fouettepiruett. | 1 gang i uken. | Nivå 2: (husk begge sider) https://www.youtube.com/watch?v=NVrddwmpHu0&t=131s | | |
| Teknisk nivå 3 | Fouette-kombinasjon. For deg som mestrer fouette-piruetter og ønsker en utfordring. | 1 gang i uken. | Nivå 3: https://www.youtube.com/watch?v=Y8OvsmFUhL0 | | |
| Fleksibilitet | Bro/rygg | 1 gang i uken. | https://www.mezzodancecompany.co.uk/improve-your-c-jumps/ | | |
| Styrke - overkropp | Planke | 2 ganger i uken. | https://www.youtube.com/watch?v=x_YFkVSp34s | | |
| Styrke - underkropp | 15 min eksplosiv trening for ben | 1 gang i uken. | https://www.youtube.com/watch?v=KNSwNKt65Vk | | |