

Kursus på Gotvedinstituttet d. 28-01-2017

Frihed til bevægelse: mobilitet, styrke og motorisk kontrol med fokus på myo-fascial release (Edith Maria Hornshøj Laugesen)

Myo-fascial Release:

Formål: skabe bevidsthed om blokerede områder + hydrere vævet

- Grøn bold på siden af brystkassen
- Grøn bold/tennisbold på indersiden af scapula, ræk armen op mod loftet og indover midterlinjen for at skabe bevægelse fra fix-punktet (bolden)
- Grøn bold/tennisbold på indersiden af hoftekammen + låret - forlæng forsiden (overkroppen i lille bagoverbøjning + evt. bøj det ben i den side hvor bolden ligger (formålet er at forlænge forsiden, med bold som fix-punkt for at skabe bedre elasticitet i vævet) NB: forlæng ikke forsiden både i overkrop og underkrop, hvis der kompenseres for manglende bevægelse i lænden.

Mobilitetsøvelser:

Formål: træne evnen til at bevæge et led aktivt gennem dets ROM

- Hoftemobilitetsøvelse: bevæg benet op til brystet (bøjet) - derefter ud til siden (som skulle det hen over et hegn) - til sidst tages fat om foden hvis muligt - forsøg nu at slippe foden og hold hælen så tæt på ballen som muligt.
- 2+2: den ene bevæger skulderleddet i dets fulde ROM - den anden skaber modstand ved at skubbe forsigtigt modsatte retning.

Statisk arbejde - 2+2:

Formål: Opvarmning, skabe kontakt til centeret + muskeludholdenhed

- **Stå på alle 4 - løftede knæ - målet er at holde positionen mens makkeren skubber eller trækker blidt forskellige steder på kroppen, for at udfordre vedkommende der arbejder.**
- **Squat mens makkeren blidt skubber bagpå knæene fremad, så vedkommende der arbejder får feedback til at skubbe mod trykket, så hoften åbnes, og ballerne aktiveres yderligere.**

Flow:

Formål: mobilitet/muskeludholdenhed/motorisk kontrol

Squat - kravl frem - armstrækker til maveliggende - træk det ene ben indover midterlinjen - op til siddende med strakte ben - alle 4 - omvendt V - forlæng benet mod loftet, træk det ind over midterlinjen til gulvsiddende - derefter samme vej tilbage - forfra til den anden side.

Anbefalet:

Bog - Fascia In Sport And Movement (forskellige forfattere; Editor: Robert Schleip) (Engelsk)

DVD: Elastic Training Basic m. hilde Gudding (Dansk)

Kursus: Jeg afholder et kursus hos Den Intelligente Krop med samme fokus som til dette mini-kursus - hvis det har din interesse kan du læse mere her: <https://www.denintelligentekrop.dk/funktionel-bevaegelse-fascia-i-fokus>

Musikliste, julefrokost 4. dec 2015

Her kommer en musik liste til inspiration:

Musicure- Niels Eje: organmassage og lette stræk

Alberte: Lyse nætter: krops strøg med vesterhavs sus samt åbne-lukke bevægelser(som en svamp)

Elvis Presley: Fever: knips med sidetrin, knips i alle retninger og gå rundt mellem hinanden og send knips afsted.

Julian Lennon- Valotte: lille kondidans- godt nummer til gang, kryds bevægelser med videre.

Womack and womack: Teardrops og Paul Simon: You Can Call me al- to og to gå med fatning om hinanden- den forreste lukker øjnene og lader sig føre rundt i rummet mellem de andre. To og to- den ene bevæger sig frit rundt, den anden giver impuls med hånden til at få energi rundt i hele kroppen.

Charlie Puth- Marvin Gaye- køle ned sekvens- lækkert rytmisk nummer med god sejhed og dynamik til bevægelse

Simon Lynge-perpetual World- sving

Bo Kaspers- tack- udspænding med fokus på hænder og underarmen- armene strakt frem foran kroppen i skulderhøjde- fleks hænderne og spred fingrene fra hinanden, mærk strækket forplante sig i underarmene, ahhhhh! Fodøvelser med inspiration fra Qi gong- kys jorden med fodsålerne og flyt vægten ud på ydersiden af fødderne med bøjede knæ

Erik Satie- gymnopedie- afspænding

Smil fra Louise Marcussen

www.bevardigvel.dk

Mini-kom-i-gang 2015.

Ældregymnastik med Mia.

-Fødder, lille ballstikbold, blyanter, papir. Balance og stræk af ben.

(uden musik)

-Blød opvarmning, stræk, vægtoverføring med skulderrul, skub og træk, hofte i cirkler, frem og tilbage m/skuldre, 8-taller, krum/svaj med arme frem og tilbage(vinger). Bensving frem og tilbage, side til side og 8-taller.

Musik: Buddha-Bar cd12, nr.4 og 5, Shaheen Sheik: Here We Go(Soul Avenue Erhu Mix) og Cantoma: Viusu (Radio Edit).

-Kropsstykket, løft og hold af skuldre-slip. Løft op, frem, sænk. Op, tilbage, sænk osv. Venepumpe 2-2. Forreste svinger frem og tilbage, bagerste holder på skuldre og løfter når armene svinger frem. Placer hænder på skuldreblade og følg bevægelsen, tryk evt. fingerspidser ind langs ydersiden af skulderbladet når arme går frem.

(uden musik)

-Armsving, blød arm, blød hånd. Højre ind foran, 8-tal. Skift. Begge i 8-tal, bagover, fremover. Samlede ben, fejesving. Højre side frem og tilbage, 8-tal, skift, side til side, rundt, med chachez.

Musik: Panamah, nr.6, Små Stød.

-Lille serie med balance. Tå, hæl, inderside, yderside, skift. Dyp frem, til siden, bagved, skift. Dyp ind foran, bagved. Næste gang løft benet og gentag. Dyp så højre frem, venstre tilbage. Skift

Musik: Bruno Mars; Doo-wops And Hooligans, nr.5, The Lazy Song.

-Lidt mere ben og puls ☺, flyt tæerne fra side til side på højre, på venstre. Flyt hæl. Flyt med begge først tå, så hæl. Løft foden og vend-tramp-vend-tramp, skift. Bevæg mod højre, så venstre med hæl-tå-hæl-tå osv. Højre, flyt 4 hæl/tå ud, og hjem. Skift.

Musik: DJ Mendez: Latino For Life nr.8, Estocolmo.

-Gang med små variationer

Musik: Caroline Henderson-Dolores J: The Butterfly nr.5, Boogie Oogie Oogie.

-Fjedre rundt

Musik: The Best Of Salsa, cd 1 nr. 8, Tequila.

-Cirkeltræning.

Kondi 1, gå på stedet, twiste. Musik, samme Best Of Salsa, cd 1, nr.1: Mambo no. 5.

Styrke, 2-2, skub med underben, hofte og skulder. Skub med hænder, træk i brandmandsgreb.

Kondi 2, løb. Musik: B. B. King, Deuces Wild nr.7, Pauley's Birthday Boogie.

Samme styrke, ny makker.

Kondi 3, ugens dans. Musik: Pharrell Williams, Girl, nr.5, Happy.

Samme styrke, ny makker.

Kondi 4, ugens dans/løb. Musik: L.I.G.A., nr.5, Rundt og Rundt.

-Nedkøling, rundkreds, højre fod dyp frem, venstre dyp tilbage. Skift. Variation; drej fod indad når du dypper frem og foden udad når du dypper tilbage.

Musik: Gipsy Kings, Estrellas, nr.4, Forever.

-Stræk

-På gulv, siddende. Stæk frem over benene, over ben til siden. Gump frem og tilbage. Træk hæl til balde-slip ned. Skift Træk knæ ud til siden, indover.

Liggende på maven, stræk lår, stræk ryg på alle 4, ned og lave planke, stræk maven.

(uden musik).

- med arme langs siden, løft og drej hovedet, ned. Osv. Arme op og til siden, ben til siden, løft og svæv. Op på 4 og strække. Løft modsat arm og ben. Katten.

Musik: Lucas Graham, nr.7, Daddy, Now That You're Gone (Ain't No Love).

-På ryggen, knæ over, fødder ned, løft ende og bump højre/venstre balde i gulvet, cykle, stræk. Modsat knæ og albue, strakt arm og ben, rul ryg op/ned, ben over mave, stræk det ene op og sænk, skift. Begge. Stræk lang.

Musik: Lucas Graham, nr.3, Drunk In The Morning.

-Stræk ben i vejret, vip fod, drej. Fingre i baglår mens du vipper underbenet op og ned. Til balde og op. Skift. Arme op, løft skuldre op og ned, bagover, op, til siden, hold over gulvet. Afspænding.....

Musik: Feng Shui; Living In Harmony, nr. 1, Purification, og nr. 4, Water Garden.

Helle Winther Kroppens sprog i proff. praksis – Kom i gang 2014

Musikken, jeg brugte til formiddagens bevægelse, var fra en cd, der hedder Caribe Caribe, - kan købes i butikken Tranquebar i Borgergade.

Om eftermiddagen brugte jeg

1. Beyoncé: I am.
2. Rhye: 3 days
3. Shakira : Waka Waka
4. Prince Royce: I love bachata.

GOTVED-PILATES Kom i Gang 2014 med Lise Lotte Le Dous

1. Kort introduction/præsentation af Pilates, den naturlige åndedræt kontra det styrede åndedræt!
2. Kom I gang med punkturbolde!

Musik: Notturmo (4.39 min.)

- varm foden op med hurtige bevægelser, gennearbejd hele foden trin for trin med tryk/ekstra vægt på

3. Ledopvarmning!

Musik: Alone and forsaken, Ester Brohus (3.59 min.)

- fletfingre, rund ryg, før op, ud og ned, læn forover, slip arme, hæng og sving
- hovedrulninger m.m.

4. Stræk, vægtoverføring, rotationer m.m.!

Musik: Stay, Rihanna og Mikky Ekko (3.56 min.)

5. Fødder!

Musik: Nye tider, Folkeklubben (3.21 min.)

6. Armsving og bensving!

Musik: The Curse, Agnes Obel (5.53 min.)

7. Pulsen op – rundt på gulvet!

Musik: I´ve been thinking about you, London Beat (3.47 min.)

8. Pilates/Effekt-øvelser! – evt. med redondobold!

Musik: Adagio, Safri Duo (5.11 min.)

Musik: Pierce by pierce, Katie Melua (3.24 min.)

Musik: A moment lost, Enya (3.08 min.)

Musik: De elskende, Lis Sørensen (4.05 min.)

Musik: Molde Canticle, Sissel (3.33 min.)

Musik: If I could turn back the hands of time, R. Kelly (4.58 min.)

Musik: Apollo, Safri Duo (3.21 min.)

Musik: Long life to you my friend, Bliss (5.37 min.)

Musik: Lær meg å kjenne, Sissel (4.12 min.)

- **Stående:** parallelle benbøjninger
- op på tæerne
- løft et knæ ad gangen m. modsat arm
- sumo m. balance
- lunge lige frem, skråt, bagud
- sidelunge
- **øvelser på måtte:** rul ned, kravl frem
- modsat løft m. variation
- armstrækninger
- holdningsøvelsen m. rotation
- pilen
- swimming
- hunden
- sidelifts
- hip rolls, løft op og næsten helt ned, gå tur, pres knæ
- bolden
- cykle

9. Udspænding!

Musik: Journey, Musicure (9.27 min.)

10. Afspænding!

Brug bogen "Et godt hvil" eller find på noget!

Musikliste, Kom i gang 2013, Gitte Just Christensen

1. Sanne Salomonsen "Sometimes it snows in April" - Stræk/sving/rotationer
2. Panamah "DJ Blues" - Opvarmning/sving
3. Tina Dickow "You wanna teach me to dance" - Gang med trinvariationer
4. Hotel Bossa Nova "Aguas water" - Opvarmning hofter/små trinvariationer/arme svinger med
5. Well be old "One day reckoning song" - Bevægelse over gulv/fjedrende trin/flow/puls
6. Laid Back "Groovin on a feeling" - Fjedre/hop/flow
7. Eliza Doolittle "Pack up" - Dans (4 forskellige trin sat sammen til en lille glad swing dans)
8. Gotye "Somebody that I used to know" - Svingsekvens i rundkreds
9. Gregory Porter "Real good hands" - Stående udspænding
10. Relaxtion meditation yoga music " In mindfulness, kids yoga music" - Afspænding