

### **Passhelheten**

Sammantaget så är ert pass funktionellt, fartfyllt och roligt. Uppdelningen er sinsemellan och upplägget i sig stämde väl överens med uppgiftens utformning. Ni verkar ha jobbat mycket med övningsval, funktionalitet och variation så strukturen på upplägget ger goda förutsättningar för en ledare att skapa en riktigt rolig träningsupplevelse för deltagarna. Vid vissa övningar, exempelvis maja kan "mellanrörelser" utnyttjas för att göra det mer varierat. Ni leder alla med ambitionen att vara korrekta och göra rätt (följa programmet), vilket är en bra ambition – och det rör ni i land.

### **Sofia**

Du är i tydlig takt med musiken, tar ut rörelserna stort och med kraft och är således väldigt tydlig i dina rörelser. Trots din späda kropp ger du ett kraftfullt intryck. Du bygger övningarna genom att börja med benen tydligt och sedan intensifiera armarna, exempelvis vid spark fram + box med armar. Du har stark och öppen rygghållning vilket är kärnan i styrkeövningar och ger ett intryck av rörelsekontroll. Du ropar instruktioner vid armhävningarna så bytena blir tydliga, du räknar även ner "och två till!" vilket uppmuntrar deltagarna till att hålla ut och orka, så det blir styrketräning - bra. Vid konditionslåten (Hot and cold) har du lagom många och träffsäkra rörelser och utnyttjande av spring i ring. Du ger lust att följa och att röra sig!

#### **Att jobba vidare med**

Om du skulle bjuda på ansiktsuttryck och leende lite mer vore det kanon! När du gör tricepsarmhävningar så knycker du ner på fyra små takter istället för att låta det vara en smidig rörelse – ditt uttryck kan tolkas som "enkla" (1/1) istället vilket vore lämpligare. Vid nedvarvningen så går du "med gruppen" i samma ring vilket gör dig svår att se och du ger inga muntliga instruktioner som dessutom försvårar att följa dig. En detalj: när du gör stor cirkel ner mot golv har du benen helt raka – skaderisk! Böj benen och "fall/släpp" mot golvet istället. Vid sittande stretch av insida lår (fötter mot varandra), håll ryggen rakare!

Du visar tydliga stretchövningar men skulle kunna ge muntliga instruktioner om var det ska ta eller om man ska sträva/förstärka på något sätt.

#### **Betyg: VG**

### **Ida**

Du följer musiken väl, sätter bytena och får med dig deltagarna trots att du inte förvarnar bytena muntligt. Du verkar säker på det du ska göra vilket gör att du upplevs som trovärdig. Du har fina armhävningar på knä och utför dem i smidigt tempo. Du instruerar byten muntligt när ni är på golvet, vilket är bra eftersom deltagarna då inte ser dig lika bra. Vid styrkelåten använder du mer "totalövningar" som är roligare än de mer isolerade (som kräver mer peppning och instruktioner från ledaren för att inte bli tråkiga) – bra! Du ger intryck av en bra hållning och kropps kompetens vilket syns främst i vissa av styrkelåtarna. Behåll och utveckla detta än mer i alla låtar!

#### **Att jobba vidare med**

Du är säker i ditt utförande men finns ej riktigt till för deltagarna, du verkar ej behöva kontakt med gruppen. Du har ett lite återhållsamt kropps intryck och ser ofta lite neutral/avmätt ut i ansiktet – kanske pga nervositet? Vi skulle gärna vilja se mer av "dig" och att du jobbar med kontakten med gruppen, för att skapa träningsglädje och upplevelse hos deltagarna. Du skulle kunna förtydliga och vara lättare att följa genom att muntligt guida även i stående ex. vid omväxlande diagonala lyft framför och bakom kroppen. Denna rörelse kan du förstärka då du

inte tar ut den, har böjda armar och mjukt uttryckssätt. Vid rygglyft så visar du med händerna ”upp och ner” – använd muntliga instruktioner istället/också för en del tror det är rörelser och inte queings. Vid konditionslåten springer du med deltagarna i deras ring - var inuti ringen istället för att synas! Vid benlyft, håll pannan i golv för att undvika ”bananhållning”. Rörelsen ”hunden” gör du väldigt liten – här måste du ta ut! Vid stående i ”lådan” och klapp i rumpan bör du böja armarna och betona detta (om det ska ta på triceps? Men om det ska vara en stabilitetsövning för bål så måste rumpan upp högre). Vid kliv ut fram till raka ben, håll upp rumpan (bli rakare som en planka) för stabilitetsfunktion, så du inte hänger i axelleden.

**Betyg: G**

### **Karin**

Du följer musiken och hittar rätt vid bytena vilket gör att du upplevs som säker på det du ska göra. Du ser glad ut och ger intrycket att du tycker det är kul. Detta ska du behålla och utveckla! Du sjunger med i musiken men försöker inte skapa kontakt med deltagarna på något sätt. Musikens frasserings utnyttjas med olika övningar, vilket ger variation. Du instruerar muntligt vilket är ett bra komplement instruktionsmässigt. Du höjer successivt svårighetsgraden, exempelvis vid övningen ”korsvis hopp med ett ben framför” då du börjar endast med ben och lägger på armar sen vilket underlättar att följa dig om koordinationen inte är så bra hos deltagarna.

### **Att jobba vidare med**

I övningen plankan ser du stark ut, men överlag ger du ett ”vingligt” intryck. Beror det på dålig kännedom i övningen och teknik eller bristande styrka? Detta bör du jobba på. Skapa mer aktivt kontakt med deltagarna och rör dig/vänd dig mer i ringen så du får kontakt med alla. Vid vadstretch, varför pressa händerna neråt och förstärka en böjd ryggrad – jobba hellre upp mot taket och skapa dynamik. I styrkelåtarna är du ofta i baktakt och glider ibland i musiken över åttorna, var noga med att jobba så övningen går ut på fyra eller åtta, exempelvis vid diagonala lyft på alla fyra behövs mer definition och betoning av takten. Vid crunches så rundar du ryggen och drar upp axlarna på toppen - jobba istället med förlängning av en starkare rygg, öppnare bröstställning och slappna av i axlarna – för att undvika dålig hållning hos deltagarna och spänning i axlarna! Vid konditionslåten (I´m so excited) så använder du inte armarna i rörelserna som skulle kännas naturligt, tex vid spark fram och fotisättning bak – här ska armarna med för att skapa puls och ge dynamik i rörelsen (musikens driver ju verkligen på). Du tappade nog bort dig (?) vilket gjorde att de annars så träffsäkra teman som skulle finnas föll bort.

**Betyg: G**



Umeå universitet  
Örnsköldsvik

Studieintyg för

880817-1949 KARIN OLOFSSON

Antagen till:

Spa-programmet

120

högskolepoäng

Avslutade kurser

Hp

Betyg

Datum

-----  
Grundläggande statistisk undersökningsmetodik, med  
inriktning mot friskvård och hälsa

7.5

VG

2008-11-03

Grundläggande stat undersökn metodik, med inriktn  
mot frisky

( 7.5)

VG

2008-11-03

Bada kallt, dricka brunn: Idéhistoriska perspektiv på spa  
Bada kallt och dricka brunn: Idéhistoriska  
perspektiv..

7.5

G

2008-11-20

( 7.5)

G

2008-11-20

Friskvårdsmetodik för SPA-miljöer I

7.5

G

2009-02-22

Friskvårdsmetodik för SPA-miljöer 1

( 7.5)

G

2009-02-22

Människokroppens struktur och funktion - teori och  
praktik

15.0

G

2009-03-09

Massage

( 6.0)

G

2009-01-15

Anatomi och fysiologi

( 9.0)

G

2009-03-09

Stresshantering och kundpsykologi

7.5

G

2009-03-23

Stresshantering och kundpsykologi

( 7.5)

G

2009-03-23

-----  
Summa totalt:

45.0

högskolepoäng

Ovanstående är ett utdrag ur registret för studiedokumentation.

Örnsköldsvik den 29 april 2009

  
Lena Johansson  
Administratör

60 högskolepoäng motsvarar ett års heltidsstudier.