



the**core**bar®

ENGELSK – NORSK ORDLISTE

COREBAR™ SIGNATURØVELSER

Forkortelser:

CB: Corebar

HP: Home Position

EXT: Extended Bar

ENGELSK	NORSK	DETALJER
Rotations	Rotasjoner	
Speed rotations	Raske rotasjoner	
March rotation	Gå-rotasjoner	Gå og roter
Punch rotation	Rotasjon med punch/slag	Rotasjoner med forlengelse av armen
Kneelift`n rotation	Raske rotasjoner med kneløft	Ett kneløft og tre raske rotasjoner. Løft det samme benet hver gang
Kneelift`n switch	Kneløft med rotasjoner på hvert annet ben	
Singel kneelift	Single kneløft	Gjøres alltid i hp HP. Roter mot det løftede benet
Kneelift	Kneløft	Gjøres alltid i EXT. Trekk CB mot brystet mens du presser skulderbladene sammen
Singel sidestep`n punch -punch up -punch to the side -punch down	Sidetap med punch/slag -punch opp -punch til siden -punch ned	
Double sidestep`n punch -punch up -punch to the side -punch down	To sidesteg med punch/slag -punch opp -punch til siden -punch ned	Kan også gjøres i high impact som et sidehopp
Shuffle march rotation	Chazzé med rotasjoner	Chazzé til siden (4 tellinger), gå og roter (4 tellinger) – tilbake til motsatt side. Shuffle march rotation gjøres

		alltid til siden.
Step`n jump -forwards -backwards	Hopp frem og tilbake	Dette er en High Impact versjon av steptouch
Squat`n rotation	Knebøy og rotasjon	Kan gjøres både i hp og ext - med C til brystet og med strake armer
Squat`n dip	Knebøy og dip	Kan gjøres med cb i ryggen, på skuldrene, på hodet og som overhode dip
Squat`n kneelift	Knebøy med kneløft	Roter alltid mot det løftede kneet
Lunge`n rotation -front -back -singel -trippel	Lunge med rotasjon -frem -bak -singel -trippel	Kan gjøres både som singel og trippel, med cb i ryggen, på skuldrene, til brystet og med strake armer
Lunge`n dip -to the side -singel -trippel	Lunge med dip -til siden -singel -trippel	Lunge med dip gjøres alltid til siden, og kan gjøres både som singel og trippel og med cb i ryggen, på skuldrene, på hodet og som overhodet dip
Skating -high -low	Skøytehopp -høye -lave	
Linking jumps	Hinkehopp	
Split jumps	Splitthopp	
Jumping jumping -punch rotation -march rotation	Småhopp -rotasjoner med punch -gå og roter	Småhopp gjøres ofte i kombinasjon med rotasjoner med punch og/eller gå-rotasjoner. Brede ben!
Kick -to the side -front	Spark -til siden -frem	