Utgivare och redigering:
Biocodex Oy

Texter:
Den tyska originaltexten från MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG har bearbetats för finländska förhållanden av Biocodex Oy. Sakkunniga för broschyren har varit ADHD erfarenhetsexpert Essi Jäntti, 2016, sid. 3–9 och motionsinstruktör, Personal Trainer Mika Mäki, 2016, sid. 10–27.

Koncept och design:
LEHN.STEIN GmbH, Koblenz

Finländsk referenslitteratur till broschyren:

ADHD God vårdpraxis-rekommendation 2012.

ADHD -Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Virpi Dufva, Mirjami Koivunen (toim). PS-kustannus, Juva 2012.

Itsenäistyvä nuori ja ADHD. Anne-Mari Myllykoski, Nina Melamies, Sari Kangas (toim). PS-Kustannus, Juva 2004.

ADHD
VAD BEHÖVER JAG VETA?

Din ADHD-guide

3 ADHD – VAD GÖR JAG NU?
4 ADHD – FYRVERKERI I HJÄRNAN
6 ADHD – SYMPTOM
8 VILKEN BEHANDLING FUNGERAR?
10 MOTION HJÄLPER VERKLIGEN
12 IDROTT KAN GÖRA UNDERVERK
14 NYTTAN MED IDROTT
18 TRE GYLLENE REGLER
16 VILKEN SPORT ÄR RÄTT FÖR DIG?
20 HURDAN ÄR DU?
22 EFTER IDROTT MÅSTE MAN KOPPLA AV
24 ÅTERHÄMTNING EFTER MOTION
26 DIET FÖR IDROTTARE
28 SHUFFLE ÄR POPULÄRT ÄVEN PÅ ANDRA HÅLL ÄN PÅ NÄTET
30 NU ÄR DET ROLIGA ÄNNU ROLIGARE
32 DANSINSTRUKTIONER
40 VILL DU VETA MER OM ADHD?
41 LÄS ÄVEN FÖRSTA DELEN

ADHD – VAD NU?

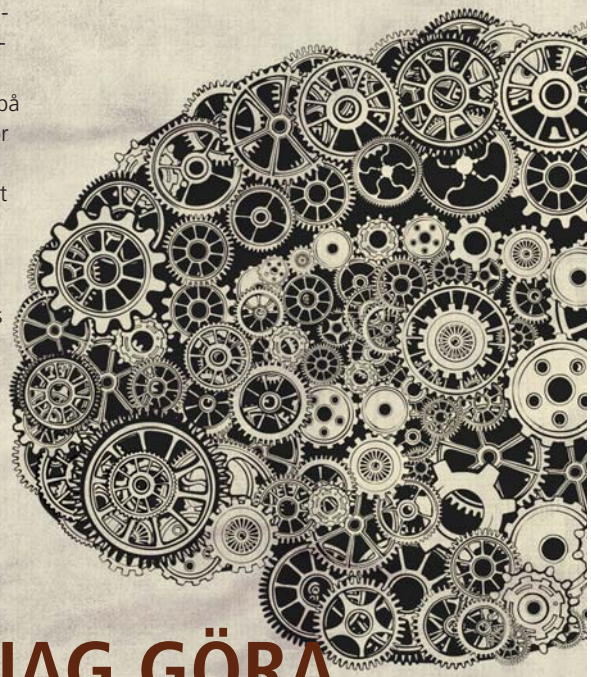
”Har jag alltså ADHD? Vad gör jag nu?” Det är den första fråga som många ställer sig när de får en ADHD-diagnos. ADHD är ett utbrett problem – ungefär fem procent av finländarna[1] har ADHD. Du är alltså inte ensam om att ha ADHD. Det finns också många som har som yrke att hjälpa personer med ADHD-symptom. De hjälper dig att klara av din ADHD.

1) ADHD God vårdpraxis-rekommendation 2012.

ADHD – FYRVERKERI I HJÄRNAN

ADHD, aktivitets- och uppmärksamhetsstörning, beror på en neurobiologisk funktionsstörning i hjärnan. Därför reagerar du ofta så kraftigt på nya intryck och impulser att det stör din koncentration. När det händer något nytt nära dig, stjäl det snabbt all din uppmärksamhet.

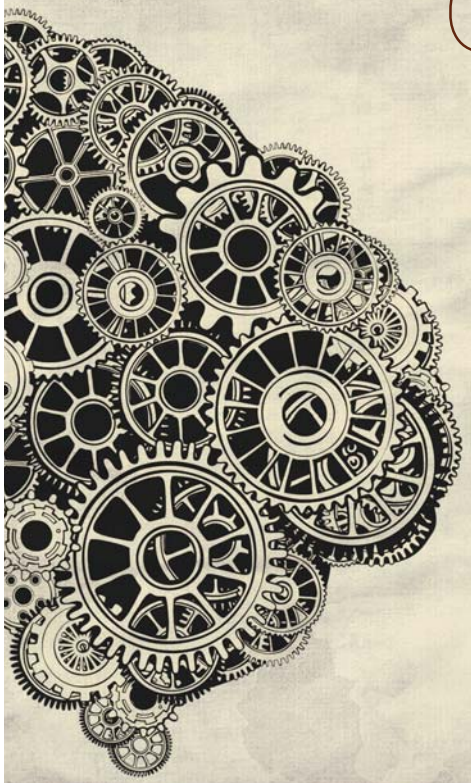
Många människor som har ADHD handlar kortsiktigt och på stundens ingivelse. Därför har de svårt att hålla sig i styr, inte ens korta stunder.



VAD KAN JAG GÖRA

Det finns mycket som kan hjälpa dig att klara av din ADHD. Du kan få hjälp till exempel genom koncentrationsövningar eller genom att studera på en plats eller i ett rum där det inte finns så många yttre störningsmoment.

Läkemedel kan hjälpa dig att koncentrera dig bättre eller få ett bättre grepp om dig själv och dina känslor.



VIKTIGA FAKTA

Går det att bota ADHD?
Tyvärr går det inte att bota ADHD, men du kan lära dig att hantera det och leva med det.

Vad finns det för hjälp att hantera ADHD?
För patienter med ADHD-symptom används numera multimodalbehandling, som betyder behandling med flera olika metoder. Det kan omfatta psykologiska och sociala åtgärder, utbildning, motion och i vissa fall även medicinering.

Är ADHD bara ett problem hos barn?
ADHD betraktas som en medfödd störning. ADHD har en genetisk orsak i 65–90 procent[2] av fallen och visar sig i allmänhet före sex års ålder. Effekterna av ADHD varierar efter åldersgrupp.

ADHD kan också vara en styrka
ADHD kan också ha positiva effekter. Många som har ADHD är kreativa, innovativa och lätt engagerade människor. De kan också vara mycket hjälpsamma och de kan ha en stark rättskänsla. Med de egenskaperna tar man sig långt här i livet!

2) Faraone SV, Buitelaar J. Eur Child Adolesc Psychiatry 2010; 19: 353-364.

ADHD – SYMPTOM

ADHD har många ansikten och är inte alltid så lätt att känna igen. ADHD uppvisar inte vissa speciella symptom eller egenskaper, utan det karakteristiska är att det förekommer flera olika symptom. ADHD är ett syndrom med symptomgrupper som innehåller uppmärksamhetssvårigheter, impulsivitet eller hyperaktivitet. Om en person har flera av dessa symptom, är det sannolikt att det rör sig om ADHD. Om en person saknar hyperaktiva drag, kan personen ha en speciell form av ADHD som också kan kallas ADD.

En ADHD-diagnos kan man dock inte ställa på egen hand, utan det måste överlåtas till en ämneskunnig läkare eller person som är yrkesverksam inom hälsovården. De vet vilka symptom som ska undersökas för att identifiera ADHD och hitta rätt behandling.

Kända ADHD-symptom:

Alla har inte exakt samma symptom och de kan förekomma olika mycket hos olika personer och åldersgrupper.

Småbarn med ADHD

- planlös aktivitet och oro
- svårt att koncentrera sig på lekar
- trotsigt och "besvärligt" beteende
- svårighet att få kamrater
- verkar se eller höra illa, rörelserna kan vara okontrollerade

Barn i lågstadieåldern med ADHD

- svårt att följa regler
- störs ovanligt lätt av utomstående stimuli, glömmer saker, pratar i ett
- benägenhet att bli frustrerad eller snabbt bli arg, dåligt självförtroende
- svårigheter att läsa, skriva, räkna eller studera överhuvudtaget
- problem att skapa långvariga kamratrelationer

Tonåringar med ADHD

- benägenhet att skjuta upp saker
- ter sig frånvarande, svårt att koncentrera sig
- dålig självkänsla, ofta även benägenhet för ångest och depression
- aggressivitet och extrema känsloutbrott
- benägenhet att missbruka alkohol och droger

VILKEN BEHANDLING FUNGERAR?

En fungerande ADHD-behandling planeras i samarbete med flera experter. De olika metoderna kompletterar varandra och stärker patienten på olika sätt. Medicinering främjar hjärnans neurologiska funktioner och förebygger på det sättet ADHD-symptom. Samtal och terapi är nyttiga därför att de hjälper en att förstå de egna ADHD-störningarna bättre. Allt detta gör det lättare att leva med ADHD.

IDROTT OCH MOTION

Rätt slags motion möjliggör kanalisering av överskottsenergi och interaktion med andra människor. Den förbättrar också koordinationsförmågan. Det handlar inte om att vinna, utan att ha roligt!

BETEENDETERAPI

Även beteendet går att träna. Beteendeterapin syftar just till det. Den hjälper dig att effektivare behärska ditt eget beteende och bättre komma överens med andra. Det gör livet betydligt lättare!

PSYKOLOGISKT STÖD

Många människor med ADHD känner sig värdelösa eller lider av ångest eller depression. Psykologer kan stärka din självkänsla och din förståelse av ADHD, vilket i sin tur förbättrar ditt självförtroende.

UTBILDNING AV FAMILJEMEDLEMMAR OCH ANDRA NÄRSTÅENDE

ADHD är en utmaning också för dina föräldrar, syskon, vänner och andra som du har att göra med. De kan ha nytta av speciella utbildningstillfällen, där de lär sig att förstå ADHD tillsammans med dig.

MEDICINERING

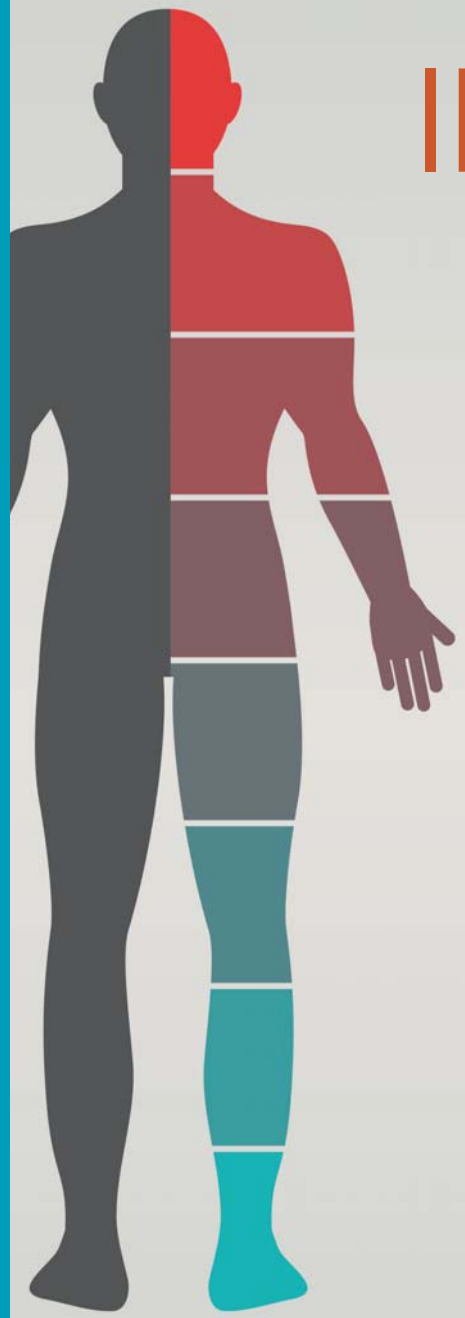
ADHD beror på en neurobiologisk funktionsstörning i hjärnan. Rätt medicinering kan påverka detta och göra det lättare att klara av det dagliga livet. Be din läkare om mer information.

MOTION HJÄLPER VERKLIGEN!

Många människor med ADHD är otroligt energiska. Den energin kan kanaliseras till motion och idrott. Det viktigaste är att hitta den motionsform som passar bäst för dig själv och som du verkligen njuter av. Låt oss ta Michael Phelps som exempel. Han fick en ADHD-diagnos som barn, och terapeuterna rädde honom att idrotta varje dag för att förbruka sin överskottsenergi. Phelps bestämde sig för simning och han hör nu till alla tiders mest framgångsrika olympiska idrottare. Phelps har sammanlagt 28 olympiska medaljer, varav 23 guldmedaljer!

Idrott hjälper på många sätt, för den...

- erbjuder möjligheter att hitta nya vänner
- tar fram de egna förmågorna
- förbättrar koordinationsförmågan
- möjliggör urladdning av överskottsenergi
- upprätthåller konditionen
- förbättrar koncentrationsförmågan
- gör en mer balanserad
- kan hjälpa till att förbättra skolresultaten
- ger självförtroende
- är roligt och gör att man mår bra



IDROTT KAN GÖRA UNDERVERK!

Experterna vet, att idrott kan spela en stor roll i behandlingen av ADHD. Bara 20 minuters motion kan förbättra koncentrationsförmågan väsentligt till exempel innan läxläsningen. Det fungerar genom att man tar en kort paus efter motionen innan man börjar studera. Prova, det lönar sig! Det mest förbluffande är att idrott kan påverka även socialt beteende. Med andra ord, efter motion kan det vara lättare att samsas med vänner, familjemedlemmar och lärare!

Bättre kroppskontroll
Människor som har ADHD kan ibland vara lite klumpiga. Du kan ha svårt att hantera dina krafter eller du kan ha lätt att göra illa dig. Då kan du ha hjälp av idrotten, för den förbättrar kännedomen om din egen kropp och gör det lättare att behärska den.

Det är lätt att följa regler i idrott

Regler kan vara irriterande för människor som har ADHD-symptom. Om man har svårt att följa regler, kan det leda till konflikter med kompisar och andra. Även här kan idrotten vara till hjälp. I idrott är man tvungen att följa reglerna, annars är det inte roligt.

Om till exempel ett fotbollslag inte följer offsideregeln försvinner vitsen med alltihop. Ingen riktig fotbollsspelare kan föreställa sig att spela utan offside. I själva verket är det reglerna som är det fina med idrotten. Att följa reglerna i idrotten gör det också lättare att följa reglerna i vardagslivet.

IDROTTENS FÖRDELAR

Bättre självförtroende

Sätt upp små mål för dig själv, som du kan sträva efter lite i sänder. Du kommer att bli förvånad över hur mycket du klarar!

Utveckling av motoriska färdigheter

När du rör på dig utvecklar du dina motoriska färdigheter, oavsett om det handlar om dans, bollspel, löpning, rodd eller simning. Du märker att du snabbt får bättre rörlighet, prestationsförmåga och kondition.

Inse ritualernas betydelse

I idrott finns många ritualer, till exempel prisceremonier. Det är härligt att vara med där, för att inte tala om hur det känns att komma högre på prispallen.

Lindring av ångest

Många människor med ADHD lider av ångest. Motion lindrar även ångest, fast man vet inte riktigt varför.

Förbättring av sociala färdigheter

I idrottsföreningar tränar och spelar man regelbundet tillsammans, så du kan få nya vänner och känna att du tillhör gruppen.

Utveckling av finmotoriken

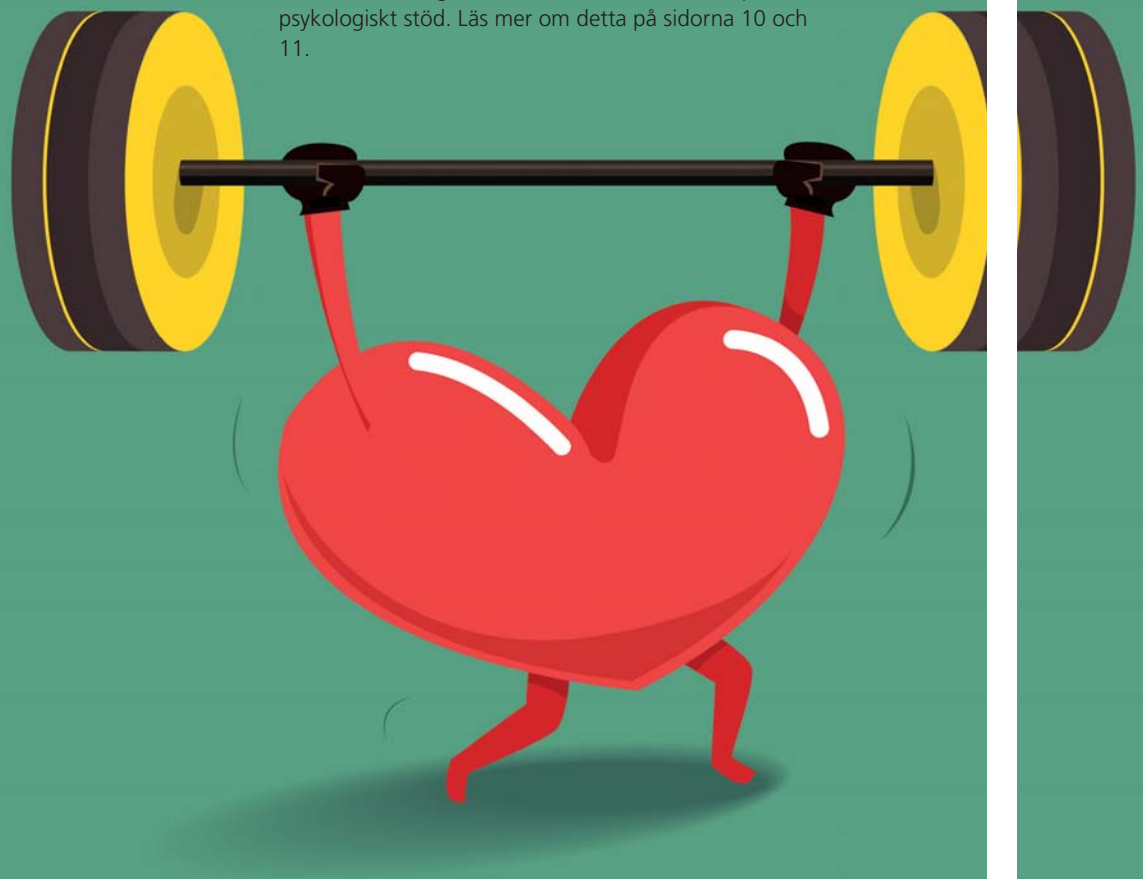
Människor med ADHD har inte alltid de bästa finmotoriska färdigheterna. Många idrottsgrenar utvecklar de färdigheterna. Basket och bordtennis är bra exempel på grenar som förbättrar finmotoriken.

Välbehagskänsla efter motion

Man mår bra av idrott. När man rör sig producerar kroppen endorfiner, ett slags hormoner som ger en känsla av välbefinnande. Därför kan idrott hjälpa en att även komma över tillfällig nedstämdhet.

TRE
GYLLENE REGLER

Motion är nyttigt, men man får inte överansträngа sig. Det är också viktigt att komma ihåg, att idrott ensamt inte räcker som behandling. Idrotten har dock en starkt positiv effekt, när den kombineras med andra behandlingsmetoder såsom beteendeterapi och psykologiskt stöd. Läs mer om detta på sidorna 10 och 11.



1 ÖVERANSTRÄNG DIG INTE

Att anstränga sig till gränsen av sin förmåga är ingen särskilt bra idé. För det första tar det enlång tid för kroppen att återhämta sig från överansträngning. För det andra är de viktigt att undvika de negativa faktorer i form av relationsproblem, studiestress och tidsbrist, som alltför intensivt idrottande kan medföra. Efter sjukdom är det viktigt att du är fullständigt återställd innan du börjar idrotta. Dessutom måste du se till att du äter fullvärdig kost.

2 DET VIKTIGASTE ÄR INTE ALLTID ATT VINNA

Att vinna är det slutliga målet i de flesta idrotter, men sist och slutligen är det inte så viktigt. Det viktigaste är att du njuter av idrotten i fulla drag. Bli inte nedslagen om någon är bättre än du. Kom ihåg att alla möter sin överman förr eller senare.

3 TA INTE FÖR MYCKET RISKER

Många människor med ADHD har svårt att bedöma allvaret i risker och risksituationer. Om du hör till den gruppen ska du undvika riskabla extrem- och kontaktgrenar. Du kan lätt övervärdera din förmåga i de grenarna – och minst lika lätt göra illa dig själv. Det är det säkert ingen som önskar, så det rådet lönar det sig att ta fasta på.

VILKEN SPORT

ÄR RÄTT FÖR DIG?

Simning, löpning eller fotboll? Vad sägs om rullskridskor eller klättring? Det finns verkligen många sporter att välja på. För att du verkligen ska njuta av idrotten bör du fundera ut vilken sport som skulle passa dig bäst. Nedan finns en lista på några sporter och deras egenskaper. Informationen i tabellen kan hjälpa dig att fatta rätt beslut.

	FUNKTION	Avslappning	Uthållighet	Rolighets-grad	Lagidrott	Utomhus/ inomhusgren	Lämplig ålder att börja
SKATEBOARD	●●○	●○○	●○○	●●●	–	UTOMHUS	6
KLÄTTRING	●●○	●●○	●●○	●●○	JA (FÖR TVÅ)	BÅDA	6
DANS	●○○	●●○	●●●	●●○	JA	INOMHUS	4
SIMNING	●○○	●●○	●●●	●○○	NEJ	BÅDA	3
LÖPNING	●○○	●○○	●●●	●○○	NEJ	UTOMHUS	7
INNEBANDY	●●○	●○○	●●●	●●○	JA	INOMHUS	7
CYKLING	●○○	●○○	●●○	●●○	NEJ	UTOMHUS	4
GOLF	●●○	●●○	●●●	●●○	IBLAND	UTOMHUS	7
YOGA	–	●●●	●○○	●○○	NEJ	BÅDA	10
BOXNING, JUDO OSV.	●●●	●○○	●●○	●●●	JA (FÖR TVÅ)	INOMHUS	4–11
FOTBOLL	●●●	●○○	●●○	●●●	JA	BÅDA	4
ISHOCKEY	●●○	●	●●●	●●●	JA	BÅDA	4
TENNIS	●●○	●○○	●●○	●●●	JA (MINST TVÅ)	BÅDA	6
UTFÖRSÅKNING, SNOWBOARD OSV.	●●○	●○○	●●○	●●●	JA (MINST TVÅ)	UTOMHUS	4–7
BASKET	●●○	●○○	●●○	●●●	JA BÅDA	7	
FRIIDROTT	●○○	●○○	●●●	●○○	IBLAND	BÅDA	4

HURDAN

GILLAR DU FRILUFTSLIV?
Bryr du dig inte om ifall det blåser och snöar? Njuter du när du känner solgasset i ansiktet eller regndroppar mot ansiktet? Toppen, då behöver du bara klä på sig och gå ut!

Kom ihåg att bra väder handlar om hur man klär sig. Du kanske tycker om följande idrottsgrenar:

KLÄTTRING
VANDRING
FOTBOLL
CYKLING
FRIIDROTT
JOGGNING
SNOWBOARD
SKATEBOARD
GOLF
RITNING

TIPS

Motion är ännu roligare utomhus. I undersökningar har det konstaterats, att idrott utomhus förbättrar konditionen och humöret mer än vanligt.

ÄR DU? ...

GILLAR DU INOMHUSIDROTT?
Håller du dig helst inomhus, åtminstone på vintern? I så fall är inomhusidrott din grej. Det finns hur många alternativ som helst, så det är bara att sätta igång och ha kul! Inomhus kan du ägna dig bland annat åt följande sporter:

BADMINTON
VÄGGKLÄTTRING
BASKET
TENNIS
INNEBANDY
AEROBICS
DANS
GYMNASTIK
BOXNING
SIMNING
GYM

TIPS

De som håller på med inomhusidrott rör sig oftast längre tid åt gången och mer regelbundet. När vädret är riktigt dåligt, kanske även den mest entusiastiska utomhusidrottare hellre kurar ihop sig i soffan...

EFTER IDROTT MÅSTE MAN KOPPLA AV

När du idrottar fungerar din kropp med full kapacitet. Pulsen stiger, musklerna arbetar och lungorna pumpar syre till organismen. Idrott är ansträngande, så kroppen måste få vila sig efter det. På det sättet återhämtar du dig snabbt och är åter redo att ge allt nästa gång.

MUSKLERNAS FUNKTION

UNDER IDROTT

Utan muskler skulle vi inte kunna röra oss. När vi motionerar drar musklerna ihop sig och använder samtidigt energi, som vi får från kolhydrater, fett och protein. Hos en person som har bra kondition kan musklerna lättare bränna detta "bränsle" och hålla på längre med motionen. Överansträngning av musklerna kan leda till kramper. Du kan förebygga kramper med stretching och annan muskelbehandling.

ORGANISMENS FUNKTION

UNDER TUNG IDROTT

Hjärtat pumpar för fullt, andningen blir snabbare och du börjar svettas. Allt detta är normalt under idrott, men man ska inte överanstränga sig. Det gäller att växla mellan ansträngning och vila, så att kroppen inte blir överansträngd. Du förlorar också vätska genom svettning, så efter idrott är det viktigt att dricka mycket så att vätskebalansen i kroppen återställs. Bra återhämtningsvätskor är exempelvis vatten och olika sportdrycker, men inte energidrycker.

ÅTERHÄMTNING
EFTER MOTION

Avslutande tänjningar är viktiga för att kroppen ska återhämta sig väl efter prestationen. En löprunda kan avslutas med lätt joggning, en simmare kan göra ett par lugna simtag i slutet och fotbollsspelare kan promenera ett par gånger runt plan som avslutning på träningen.

Efter motion måste man också stretcha. Nedan är en sammanfattning av de viktigaste stretchrörelserna. Din tränare kan ge råd om vilka rörelser som passar bäst för din idrottsgren.

VIKTIGT VID STRETCHNING:

STRETCHA BARA SÅ MYCKET ATT DU KÄNNER EN SVAG TÄNJNING I MUSKELN. STRETCHNING FÅR INTE GÖRA ONT.

GÖR INGA GUNGANDE ELLER RYCKIGA RÖRELSER FRAM OCH TILLBAKA, NÄR DU STRETCHAR.

HÅLL RYGGEN RAK UNDER ALLA STRETCHRÖRELSER.

STRETCHA INSIDAN AV LÅREN

- Stå med benen brett isär. VIKTIGT: fötterna ska peka åt samma håll.
- Böj det ena benet och stöd din vikt på det böjda benet. Det är viktigt att fotsulan på det raka benet är kvar i golvet.
- Håll kvar ställningen i 20 sekunder. Gör sedan en kort paus och byt sida.

STRATCHA VADERNA

- Ställ benen i gångposition med fötterna pekande åt samma håll.
- Böj det främre benet och sträck ut det bakre benet. Håll båda fotsulorna mot marken (du vet att musklerna och senorna sträcks, när du känner en svag tänjning i vaden).
- Stretcha i 20 sekunder. Byt sida efter en kort paus.

STRETCHA LÅRENS BAKSIDA

- Stå med rak rygg.
- Böj försiktigt överkroppen framåt medan du sträcker armarna neråt mot fötterna. Håll knäna sträckta hela tiden.
- Tänj tills du känner hur det drar i lårets baksida och håll kvar ställningen i 20 sekunder. Vänta i två sekunder och gör tänjningen på nytt.

STRETCHA LÅRENS FRAMSIDA

- Stå med rak rygg och håll i den ena foten med handen. Dra foten försiktigt mot skinkan.
- Håll ihop knäna och skjut fram bäckenet.
- Håll kvar ställningen i 20 sekunder. Byt sida efter en kort paus.

OCH TILL SIST AXLARNA

- Sträck armarna uppåt och böj armbågarna.
- Dra höger armbåge bakom huvudet med vänster hand.
- Håll kvar ställningen i 20 sekunder. Vänta i två sekunder och gör tänjningen på nytt.
- Gör samma sak åt andra hållet.

IDROTTARENS DIET

Idrottare behöver energi för att orka. Kolhydrater är den främsta energikällan, som ska ge nästan hälften (ca 45 %) av "bränslet" för idrottsprestationen. Fettets andel i kosten ska vara cirka 30 procent och protein cirka 25 procent.[3]

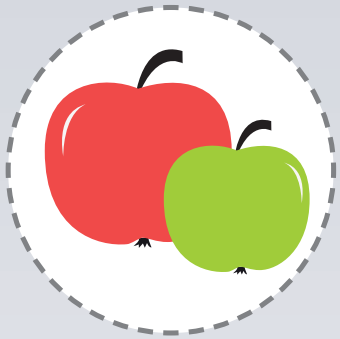
Även frukt och grönsaker är viktiga, för de ger kroppen vitaminer och mineraler.

KOM IHÅG ATT DRICKA RÄTT

Före idrott bör du dricka tillräckligt. Du kan dricka små mängder även medan du idrottar, för det hjälper dig att orka längre. Vanligt vatten är en bra dryck vid idrottsprestationer som är kortare än en timme. Ett annat bra alternativ är en blandning med en tredjedel t.ex. vinbärs- eller äppeljuice och två tredjedelar mineralvatten. En sådan dryck innehåller rikligt med elektrolyter, som kroppen behöver i samband med långvarig idrott.

FYLL PÅ ENERGIFÖRRÅDEN

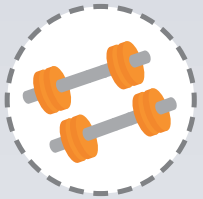
Kroppens energi- eller glykogenförråd töms snabbt under motion. Många undersökningar har visat, att det lönar sig att fylla på förråden så snart som möjligt efter idrott (inom ca 30–60 minuter). En bra måltid innehåller lättsmälta kolhydrater och lite protein och fett: till exempel köttfärspasta eller grönsakslasagne. Du kan också prova att dricka mjölkchoklad efter motionen. Det hjälper effektivt till med återhämtningen.



3) Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Lihastohtori. Juha Hulmi, Fitra 2016

BALANSERAD DIET

MATPYRAMIDEN



BASREKOMMENDATIONER OM FYSISK AKTIVITET FÖR BARN OCH UNGDOMAR I SKOLÅLDERN:
Alla som är åldern 7–18 år bör röra sig minst 1–2 timmar om dagen, mångsidigt och på ett åldersanpassat sätt. [4]

4) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Nuori Suomi 2008

SHUFFLE

ÄR POPULÄRT ÄVEN PÅ ANDRA HÅLL ÄN PÅ NÄTET

Den populäraste Shuffle-videon på YouTube har fått över 26 miljoner visningar. På YouTube finns det videor av alla de slag: amerikanska high school-elever, engelska hipsters, mangaflickor från Tokyo... Alla dansandes shuffle. Även i Tyskland är shuffle väldigt populärt. På senare tid har också gymmen fått upp ögonen för shuffle, för det är roligt och motsvarar krävande träning.

RÖRELSER OCH MUSIK

I shuffle fungerar allt som känns bra och ser bra ut. Det finns inga egentliga regler om själva musiken. De flesta människor dansar shuffle hemma, och man kan göra det till nästan vilken elektronisk dansmusik som helst.

TA EN TITT PÅ DE HÄR:

- HARDJUMP SHUFFLE I BERLIN
- SHUFFLE PÅ ETT GYMNASIUM I KOREA
- TOPPSHUFFLE FRÅN NEW YORK
- FARFAR VISAR HUR MAN DANSAR SHU
- SHUFFLE LONDON STYLE

NU ÄR DET ROLIGA

ÄNNU ROLIGARE

När man följer dagens shuffle-hype är det svårt att tro att shuffle uppfanns redan på 1980-talet. Den allmänna uppfattningen är att shuffle skapades av två DJ:s inom elektronisk musik som ville driva med den tidens populära rappare Vanilla Ice och MC Hammer. Shuffle fick sin början i Melbourne i Australien, och därför kallas det ofta för "Melbourne Shuffle".

Under de senaste åren har shuffle blivit verkligt populärt och det har utvecklats flera understilar, till exempel malaysisk shuffle, australiensisk shuffle, Old-School Shuffle, Soft Shuffle och HardJump. Det finns så många underarter av shuffle så det skulle räcka till en hel bok.

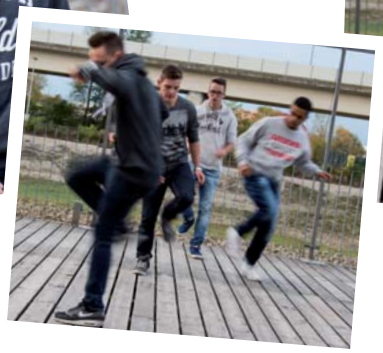
TEMPO ÄR ALLT I ALLT

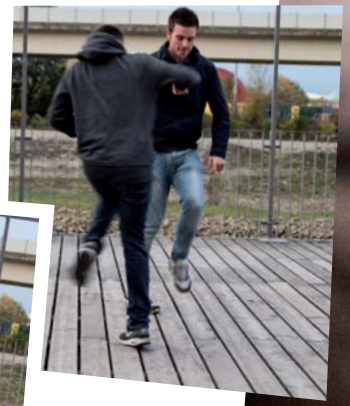
Hard trance, hard house, hardstyle, psytrance, techno, tribal eller breakbeat – det spelar ingen roll till vilken musik man dansar shuffle. Rätt tempo är viktigare än stilart: tempot ska vara 130–150 bpm (slag i minuten).

Du kan få en uppfattning om tempot om du tänker på att 130 bpm motsvarar ungefär två slag i minuten. Det är en ganska utmattande takt. Prova själv, om du inte tror det! På följande sidor får du instruktioner om hur du kommer igång med shuffle.

DANSINSTRUKTIONER

Vill du lära dig dansa Melbourne shuffle? Då har du kommit rätt! Vi lär dig steg för steg de tre viktigaste rörelserna, som hjälper dig att shuffla graciöst hemma, på gatan eller på klubben. Rörelserna är "running man", T-steg och spin. Dessutom får du nyttiga tips och möjliga variationer, som du kan använda för att skilja din shuffle från mängden.





RUNNING MAN

"Running man" är det viktigaste steget i shuffle. Namnet kommer sig av att det ser ut som om den dansande springer på stället. Running man ser inte bara bra ut – det knyter också ihop de andra shuffle-stegen med varandra.

UTGÅNGSPOSITION

För ena foten lite framåt och den andra foten en aning bakåt. Försök slappna av och rikta fötterna framåt. Håll överkroppen rak och låt armarna hänga fritt på sidorna.

POSITION 1

Dra det främre benet bakåt och lyft samtidigt det bakre benet i knähöjd. Överkroppen och det stödjande benet ska vara i linje med varandra. Det andra benet är en aning böjt.

POSITION 2

Ställ det böjda benet framåt och dra stödbenet ännu lite mer bakåt. Nu är du tillbaka i utgångspositionen och kan repetera steget.

TIPS

- Försök stå rak och avslappnad. I Running man ska kroppens tyngdpunkt alltid vara i mitten. Om du böjer dig för mycket framåt eller bakåt är det svårt att få benen i rätt position.
- Repetera stegen mycket långsamt till att börja med. Det kan underlätta om du tyst för dig själv repeterar "upp, ned, upp, ned" eller "ett. två, ett, två" medan du tar stegen.
- När du behärskar stegkombinationen kan du träna på stegen genom att hoppa. Det gör det lättare att införliva stegen. Därefter kan du försöka dra fötterna mer och mer efter golvet, så att Running man blir flytande och ser naturligare ut.

T- STEG

T-steget gör att du enkelt kan röra dig på dansgolvet. Tillsammans med Running man utgör det grunden i Melbourne shuffle. När du kan de här stegen kan du börja shuffla!

UTGÅNGSPOSITION

Du kan göra T-steg i två riktningar. I den här instruktionen rör vi oss från vänster till höger. I utgångspositionen bildas ett T genom att vänster fot motsvarar bokstavens lodräta linje och höger fot den vågräta linjen. Fötterna kan vidröra varandra eller vara en smula isär, bara de inte är bredare isär än dina axlar.

POSITION 1

Vrid vänster fot med hälen i golvet inåt så den kommer i samma riktning som höger fot. Lyft samtidigt lite på höger fot.

POSITION 2

Vrid höger fot tillbaka till utgångspositionen genom att flytta tyngdpunkten en aning till tåspetsarna och vrida hälen inåt. Sänk samtidigt ner höger fot så, att fotens innerkant åter är bredvid hälen på vänster fot. Nu har du gjort T-steget en gång.

TIPS

- ➔ Håll överkroppen rak hela tiden, som i Running man. När du kan steget ordentligt kan du prova med olika kroppsställningar.
- ➔ T-steget är lättast att få till om du har lättglidande strumpor och ett slätt golv, till exempel platt- eller laminatgolv.
- ➔ T-steget fungerar förstås lika bra från höger till vänster. Den fot som bildar den lodräta strecket på T:et visar alltid rörelseriktningen.

SPIN

Spin är enkel vridning på stället. Det finns många variationer av spin. Här går vi igenom den allra enklaste versionen av spin. När du lärt dig behärska spin, vill du säkert prova olika variationer av det.

UTGÅNGSPOSITION

Det finns ingen särskild utgångsposition för spin. Du kan kombinera det med Running man eller T-steg eller båda.

I spin vrider man stödbenet samtidigt som man omväxlande lyfter och sänker det andra benet.

För nybörjare är det en strålande prestation, om dansfoten vidrör golvet två till fyra gånger under ett varv.

I ett normalt spin görs vridningen lite i sänder, inte på en gång. Flytta tyngdpunkten till tåspetsarna och rör hälen i en cirkel.

When du behärskar spinrörelsen kan du prova med några av de många variationer som finns. Du kan till exempel sparka framåt med dansbenet eller ställa benen i kors innan du snurrar eller byter fot (lyft vänster och höger fot omväxlande, när du vrider dig). Genom att kombinera dessa rörelser skapar du genast en individuell shuffle-stil.

TIPS

- ➔ Du kan träna upp balansen genom att vrida på stödbenet samtidigt som du håller upp andra benet i luften.
- ➔ Om du vill förbättra din balans speciellt för sparkvarianten i spinrörelsen, försök med följande: stå rak på ett ben och sparka med det andra benet växelvis åt vänster och åt höger utan att röra på överkroppen.
- ➔ Du kan göra ett snyggare spin om du rör på armarna i takt med dansbenet..

LÄS ÄVEN **FÖRSTA DELEN!**

Av din läkare kan du få även den första delen av broschyren "Vad behöver jag veta?!". Där står bland annat hur du kan utveckla din kreativitet och utnyttja den som en del av ADHD-behandlingen.