

BESKRIVELSE AV OBLIGATORISKE FRITTSTÅENDE PROGRAM REKRUTT RYTMISK GYMNASTIKK



4. januar 2016

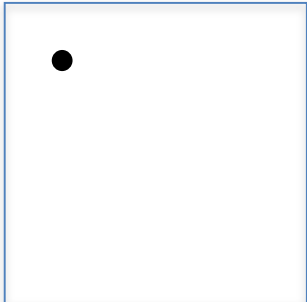
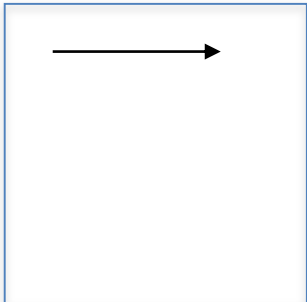
Filmene av programmene kan være noe annerledes enn beskrivelsene i dette dokumentet. Det er beskrivelsene i dette dokumentet som er gjeldende, filmene er kun ment som en demonstrasjon.

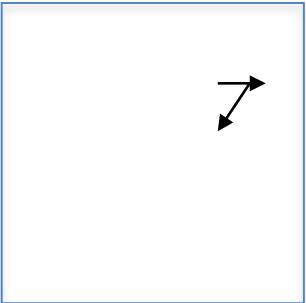
Feltkoreografien er laget slik at den skal utføres slik som beskrevet her og vist på film, den skal ikke speilvendes dersom en gymnast ønsker å bruke motsatt bein. Elementer som krever "åpen hofte" til front, kan snus separat. Alternativ vil beskrives i tekst. Dette gjelder følgende trinn:

- Rekrutt frittstående Trinn 1
- Rekrutt frittstående Trinn 2
- Rekrutt frittstående Trinn 3
- Rekrutt frittstående Trinn 4

OBLIGATORISK PROGRAM:

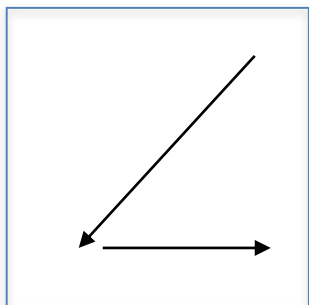
FRITTSTÅENDE TRINN 1 REKRUTT

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
<p>Utgangsstilling:</p>		<p>Samlede ben, høyre fot på tå med bøyd kne. Hendene strake rett ned langs kroppen. Hodet mot front. Kroppen rett mot høyre langlinje.</p>	
<p>Del 1 : 4/4 takt 20 takter</p>		<p>1-2: Åpne høyre arm ut til siden samtidig med at høyre fot føres til siden og lander med pliè, venstre bein holdes strakt med flekset vrist. Begge armer fikseres ut. 3-4: Tilbake til samlede bein på tå, armer til siden, kropp mot høyre fremre diagonal</p> <p>1-3: OBLIGATORISK ELEMENT 1 4: Lukk bein inntil, armer i hoftefeste</p> <p>1: Hopp med strakt bein frem hø-ve. Armer i hoftefeste. 2-3: Sprak i rumpa hø-ve-hø. Knær sammen. 4: Stå med samlede bein på tå, strake armer opp over hodet</p> <p>1-4+ 1-2: OBLIGATORISK ELEMENT 2</p>	<p>1. Balanse med ben horisontalt Stå på tå med samlede bein, armer ut. Ett skritt direkte inn på tå. Bein løftes horisontalt frem og fikseres i balanseposisjon. Sett foten direkte ned til ståbein.</p> <p>2. Hjul på hendene + hjul på underarmene Stå på tå med samlede bein, strak armer rett opp. Hjul-albuehjul i valgfri retning, direkte kobling mellom rotasjoner uten avbrudd, armer fiksert opp etter første hjul. Avslutt på knær med samlede bein og armer igjen fiksert rett opp.</p>

		<p>3-4: Markering på knær, armer strekk rett frem, så knekk i håndleddet. Kroppen rett mot venstre langlinje.</p>	
<p>Del 2: 4/4 takt 24 takter</p>		<p>1-2: Bølge frem til mageliggende 3-4: OBLIGATORISK ELEMENT 3</p> <p>1-2: Bølge tilbake til knesittende 3-4: Marker med hø bein frem i gulvet, armer i hoftefeste og kroppen vendt mot front. Avslutt med samlede bein på full fot, armer rett opp mot taket.</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 4</p> <p>1-2: En fot på tå/ en på full fot – veksle hø-ve-hø-ve, armer rett frem – veksle mellom bøy/strekk i håndledd i takt med føttene (motsatt håndleddsbevegelse). Kropp roterer 45 grader og ender rett mot front. 3: Markering på siste bevegelse, armer ut til siden (ett håndledd bøyd, og det andre strukket), rett mot front. 4: Fiksør på tå med samlede bein og armer til siden</p> <p>1-2: OBLIGATORISK ELEMENT 5 3: Avslutt på tå med samlede bein, armer i hoftefeste, kropp i retning mot venstre fremre hjørne. 4: Senk ned til full fot med strake, samlede bein: Inngang til rytmeserie.</p>	<p>3. Mageliggende med beina til hodet Bøyning bakover, støtte på strake armer. Lår i kontakt med gulvet, bøy beina slik at føttene er i kontakt med hodet (max 30 cm avstand mellom knær). Vis tydelig fiksert posisjon.</p> <p>4. Kroppsbølge forover Stå med rett kropp, strake armer opp og samlede bein. Bølge fremover fra fiksert krum, gjennom knær og hofter og deretter bakoverbøyning i øvre del av rygg. Armer føres først fra taket og ned mot gulvet, fikseres ned når hofter skyves frem. Armene føres deretter bak, samles og kommer først opp mot taket igjen. Avsluttes med samlede bein på tå og armer opp.</p> <p>5. Passébalanse til siden Stå på tå med samlede bein, armer ut. Ett skritt frem, direkte på tå, passèposisjon med løftet kne til siden, armer frem i 1. posisjon (fingre på høyde m/navel). Samle beina direkte uten skritt, armer føres ut til siden.</p>

Del 3: 4/4 takt

32 takter



1-3: Rytmesekvens: Gå hø-ve hø med trykk på tåball på fremre fot og lett bøy i kne. Armer i hoftefeste, skulder i kontrabevegelse.

4: Armer ned, kryss foran kroppen og åpne opp og ut til siden, kryssoversteg hø

1-3: forts. kryssoversteg ve-hø, armer rett ut til siden
4: Markering: Hø armsving i sirkel, avsluttes ut til siden med knekk i håndledd, bøy i kne på full fot på samme bein. Ve arm i hoftefeste, strakt kne og hæl i gulvet.

1-2: Kryss hø over ve bein, armer ned, rotasjon med armer opp

3: Marker fra pliè til strake bein på tå, overkropp 90 grader bøyd frem og armer langs siden med knekk i håndledd.

4: Stå på tå med samlede bein og armer ut.

1-4: **OBLIGATORISK ELEMENT 6**

1-4: **OBLIGATORISK ELEMENT 7**

1-2: Stå på tå med samlede bein, flytt armer fra siden til hoftefeste

3-4: Sidechassè x 2

1-2: Point foran med høyre bein, venstre arm frem/høyre til siden, deretter motsatt armer og bein point bak.

3-4: Samle bein på tå, armer ut til siden.

1-4: **OBLIGATORISK ELEMENT 8**

6. Chassè + spagatsprang (90° splitt)

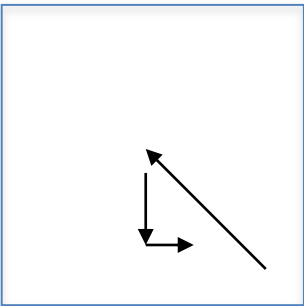
Stå på tå med samlede bein, armer ut. Direkte chassè (uten hinkesats eller skritt før), 2 x skritt og sprang (minimum 90 grader splitt mellom beina). Armer fikseres rett ut i chassè, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned og ut igjen til avslutning. Spranget avsluttes med ett skritt etter landing til samlede bein. Ved høyre bein spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Fri arm fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet. NB: Valgfri teknikk på fremre bein (strek eller bøy-strek).

7. Passépiruett 360°

Stå på tå med samlede bein, armer ut. Preparasjon m/armer fra siden og direkte inn i 4. posisjon. Armer fikseres frem i piruett 360 grader, kne til siden. Samle bein direkte etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer rett ut til siden.


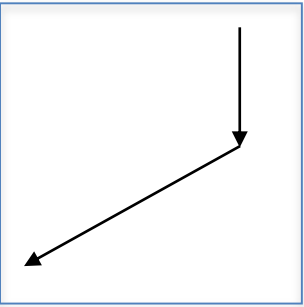
8. Kosakksprang

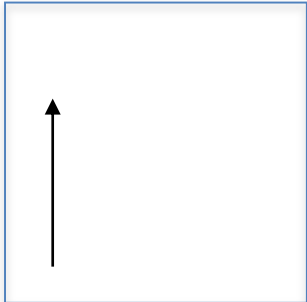
Stå på tå med samlede bein, armer ut. Direkte chassè (uten hinkesats eller skritt før), 2 x skritt og kosakkposisjon (knær mot hverandre, hæl fikseres til setet på beinet som bøyes). Armer fiksert rett ut til siden

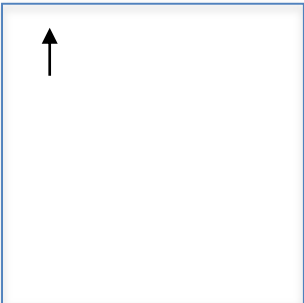
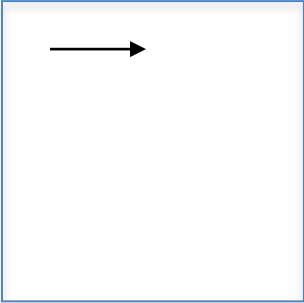
			gjennom hele element. Hoppet avsluttes med ett skritt etter landing til samlede bein.
<p>Del 4: 4/4</p> <p>20 takter</p>		<p>1: Stå på tå med samlede bein, avslutning etter sprang 2-3: Armer i hoftefeste, spark i rumpa hø-ve-hø-ve, snu mot ve bakre hjørne 4: Stå på tå med samlede bein, armer i hoftefeste</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 9</p> <p>1-2: Avslutt element, stå på tå med armer ut, kroppen retning ve bakre hjørne 3-4: Snu mot ve til front, hø arm føres ned og frem parallelt med ve arm.</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 10</p> <p>1: Sitt tilbake på knærne 2-3: Sitterulle mot venstre 4: Avslutning på knær med beina litt fra hverandre, hø arm frem og ve arm opp.</p>	<p>9. To hopp med samlet sats, uten mellom hopp: ett strekkhopp + ett kroppert hopp</p> <p>Stå på tå med samlede bein, armer i hoftefeste. Chassé med armer på hoftene, 2 x skritt, dobbelsats (armer føres ned). Strekkhopp med armer rett ut til siden, direkte kroppert hopp med armer rett frem (armer føres ned mellom hoppene). Avslutt med armer ned og direkte ut til siden, samlede bein på tå.</p> <p>10. Rulle + spagatgjennomgang</p> <p>Stå på tå med samlede bein, armer rett frem. Rulle fremover med samlede bein, kort fiksering med strake bein og armer rett frem etter rulle, deretter gjennom herrespagat til mageliggende, armer sklir frem langs gulvet. Avslutt med samlede bein og strake armer frem på magen.</p>

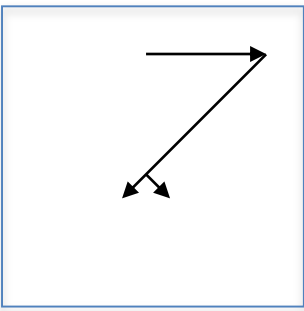
OBLIGATORISK PROGRAM: FRITTSTÅENDE TRINN 2 REKRUTT

Merk: Takskifte mellom 4/4 og 6/4. Se tekst!

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling:		Samlede bein på tå, armer i hoftefeste. Kropp vendt rett mot front.	
Del 1 : 4/4 takt 36 takter		<p>1-2: Åpne høyre arm skrått ut til siden samtidig med at høyre fot settes frem på hæl i samme retning, deretter samme bevegelse med ve side. 3-4: Samle hø side inn – deretter ve side til utgangsposisjon</p> <p>1-2: Chassè venstre bein 3-4: Chassè høyre bein</p> <p>1-2: Hopp ned på huk, armer på lår 3: Markering frem, ve bein frem på hæl, hø bein bøyd på full fot, armer strake skrått frem og ned. 4: Stå med samlede bein på tå, armer i hoftefeste.</p> <p>1-2: Hopp til høyre (+ mellomhopp) 3-4: Hopp til venstre (+ mellomhopp)</p> <p>1: Stå på tå med armer ut, skrått mot fremre hø hjørne 2-3: Pliè med bølge ve arm i frontalplan 4: Stå på tå med armer ut</p> <p>1-4 + 1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 1</p>	<p>1. Chassé + 2 spagatsprang med samme ben (120° splitt for full uttelling)</p> <p>Stå på tå med samlede bein, armer ut. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), 2 x skritt, sprang – skritt – sprang (minimum 120 grader splitt mellom beina, samme bein i begge sprang). Armer fikseres rett ut i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned i skritt, rett frem i sprang nummer 2 og deretter ned og ut igjen til avslutning. Elementet avsluttes med ett skritt etter landing til samlede bein. Ved høyre bein spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Fri arm fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet. NB: Valgfri teknikk på fremre bein (strekk eller bøy-strekk).</p>


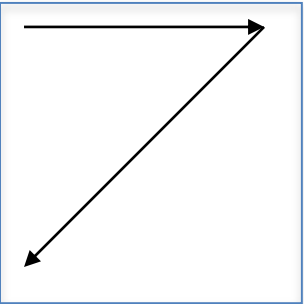
		<p>1: Stå på stå med samlede bein og armer rett opp 2-4: OBLIGATORISK ELEMENT 2</p> <p>1-2: Avslutt broovergang med samlede bein på tå med armer opp. 3: Markering med pliè og klapp 4: Strekk opp på tå, armer skrått frem og overkropp bøyd fremover</p>	<p>2. Forlengs broovergang Stå på tå med samlede bein, armer rett opp. Ett skritt inn i broovergang fremover, splitt mellom beina. Armer kommer parallelt opp mot taket i utgangen av elementet og beina skal lukkes direkte via landing med første bein på full fot til fiksering på tå.</p>
<p>Del 2 : 4/4 takt 16 takter</p>		<p>1-4: 2 x hinkehopp bakover med ve bein opp, ve arm rett opp og hø arm rett frem. Kroppen mot front.</p> <p>1-4: 2 x chainè m/pique (?) mot høyre, armer frem på linje med navlen.</p> <p>1-4: Hinkehopp ve-hø-ve, roter ca 360 grader til kroppen avsluttes mot front, hø arm fører, ve arm i hoftefeste.</p> <p>1-3: Hopp med hø fot tå – hel – samle beina, armer i hoftefestet 4: Avslutt på full fot med samlede bein og armer opp.</p>	

<p>Del 3: 4/4 takt</p> <p>16 takter</p>		<p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 3</p> <p>1-4+1-2: Gå bakover 6 skritt med bakoverbølge. 3-4: Marker pliè ned på full fot, så opp på tå, vri kroppen mot ve langlinje, hø arm rett frem og ve arm rett opp.</p>	<p>3. Sidebalanse med hold Stå på full fot med samlede bein, armer rett opp. Bein føres opp, deretter strekk ut slik at foten er i hodehøyde, gå på tå og fikser balanseposisjon. Fri arm skal være fiksert mot taket hele tiden. Slipp beinet ned og samle direkte på tå, begge armer rett opp.</p>
<p>Del 4: 6/4 takt</p> <p>24 takter</p> <p>NB! Tell til 6 (4 ganger)</p>		<hr/> <p style="text-align: center;"><i>Taktskifte</i></p> <hr/> <p>1-6: Sitterulle mot ve langlinje (rotasjon mot høyre). Avslutt i mageliggende på diagonal mot hø fremre hjørne.</p> <p>1-6: OBLIGATORISK ELEMENT 4</p> <p>1-6: Liten bølge til bake på knær, snu mot ve langlinje, marker ve fot i gulvet, ve arm opp, hø arm rett frem (90 graders vinkler i knær). Avslutt på tå med samlede bein, armer ut.</p> <p>1-6: OBLIGATORISK ELEMENT 5</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>Taktskifte</i></p> <hr/>	<p>4. Ryggløft fra mage-liggende uten rotasjon Ligg i mageleie med strak kropp, armer, bein og panne fiksert til gulvet. Løft armer og overkropp samlet opp mot taket til vertikal posisjon, hodet fiksert mellom armene og føttene til gulvet. Fikser posisjon. Senk kontrollert ned til utgangsposisjon. Det skal være maks 30 cm mellom føttene gjennom hele elementet.</p> <p>5. Passépiruett med 720° dreining fra preparasjon til utgang Stå på tå med samlede bein, armer ut. Preparasjon m/armer fra siden og direkte inn i 4. posisjon. Armer fikseres opp i piruett 720 grader, kne til siden. Samle bein direkte etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer rett ut til siden. Piruetten skal starte og stoppe samme vei, og skal totalt være 720 grader fra inngang til utgang.</p>

<p>Del 5: 4/4 + 6/4</p> <p>16 takter (4/4) + 24 takter (6/4)</p>		<p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 6</p> <p>1-2: Markering: Hopp, pliè på ve bein, hø bein skrått ut til siden på hel, armer i hoftefeste</p> <p>3-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 7</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><i>Taktskifte</i></p> <hr/> <p>1-4: Gå på hel, hø-ve-hø-ve i en halvsirkel, avslutt mot hø fremre hjørne, hø arm leder frem, ve i hoftefeste. 5-6: Spark i rumpa hø-ve, armer i hoftefeste</p> <p>1-2: Hopp med samlede bein på tå m/lett pliè, ve-hø, armer i hoftefeste.</p> <p>3-6: Bølge frem fra krum ned og opp mot tak, hø-ve-hø-stå. Avslutt med samlede bein på tå.</p> <p>1-6: OBLIGATORISK ELEMENT 8</p> <p><i>NB! Her velges balanseretning ut ifra preferanse; attitude hø bein – mot hø fremre hjørne attitude ve bein – mot ve fremre hjørne</i></p> <p>Følg beskrivelse av armsving, ikke video.</p> <p>1-6: Magerulle ned til gulvet (gjøres i samme retning som balanse utføres). Avslutt med å krysse hø over ve med fleksede føtter, armer fra bøy til strekk skrått frem og ut med håndbak i gulvet.</p>	<p>6. Hjortesprang samlet sats Stå på tå med samlede bein, armer ut. Direkte chassè (uten hinkesats eller skritt før), 2 x skritt, dobbelsats til hjortesprang (splitt mellom beina og maksimal bøy i fremre kne). Armer fikseres rett ut i chassè, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og samme vei tilbake til avslutning på tå med samlede bein, armer ut. Ved høyre bein foren føres venstre arm frem, og motsatt. Fri arm fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet.</p> <p>7. Balanse i horisontalplanet+ passébalanse Stå på tå med samlede bein, armer ut. Ett skritt direkte inn på tå. Bein løftes horisontalt frem og fikseres i balanseposisjon. Bøy deretter samme bein inn til passé med kneet rett frem. Fikser balanseposisjon. Fot på bøyd bein må være i kontakt med kne på ståbein. Sett foten direkte ned og avslutt på tå med samlede bein og armer ut.</p> <p>8. Attitudebalanse, full fot Stå på tå med samlede bein, armer opp. Ett skritt direkte inn på full fot. Bein løftes direkte til attitudeposisjon. Armer svinges ut, ned og frem på vei inn i balansen, og fikseres opp til 5. posisjon i balansen. Hold attitudeposisjon m/armer opp, strekk deretter beinet ut gjennom arabesque på vei ned og avslutt med samlede bein på tå med armer opp.</p>
--	---	--	---

OBLIGATORISK PROGRAM: FRITTSTÅENDE TRINN 3 REKRUTT

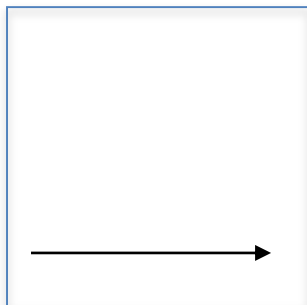
Merk: Takskifte mellom 4/4 og 6/4. Se tekst!

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
<p>Utgangsstilling:</p>		<p>Kropp vendt mot venstre fremre hjørne. Vekt på hø bein m/lett pliè, strakt ve bein. Hø arm skrått opp, ve arm hviler på bryst.</p>	
<p>Del 1 : 4/4 takt + 6/4 takt</p> <p>36 takter + 6 takter</p>		<p>1-2: Steg til siden ve bein – tilbake, ve arm frem hø til siden – begge med liten rotasjon i håndledd 3-4 Steg til siden hø bein – tilbake, ve arm frem hø til siden – begge med liten rotasjon i håndledd</p> <p>1-2: Steg frem ve bein – tilbake, armer i hoftefeste 3-4: Steg bak hø bein – tilbake, armer i hoftefeste</p> <p>1: Stå på tå med samlede bein, armer rett opp og kropp mot ve langlinje 2-4: OBLIGATORISK ELEMENT 1</p> <p>1-2: Armer i hoftefeste, spark hø bein frem – tilbake, markering med ve bein frem på tå m/lett bøy i kne. 3-4: Stå på tå med samlede bein, armer rett opp.</p> <p>1: Start pliè inn i chainè</p>	<p>1. Storhaugvending Stå på tå med samlede bein, armer opp. Ett skritt direkte inn på full fot, rotasjon med hodet fiksert mellom armene. Armer kommer først opp fra rotasjonen. Samle beina på tå (tillatt med ett kontrollert skritt ut) og armene rett opp.</p> <p>2. Chainé x 2+ forlengs rulle, avslutning med et ben foran, raskt opp i passéposisjon med kneet foran, på tå, markering i senter Stå på tå med samlede bein, armer opp. Pliè inn til første chainè, dobbel chainè, armer fikseres frem på høyde med navlen i begge rotasjoner.</p>

		<p>2-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 2</p> <p>1-2: Markering med 180 grader rotasjon mot ve langlinje med høyre arm, ve arm i hoftefeste 3-4: Markering med 180 grader rotasjon mot hø langlinje med høyre arm, ve arm i hoftefeste 1-2: Begge armer i hoftefeste, hø bein på full fot med lett bøy i kne, ve bein strakt. Markering; ve kne trekkes opp mot hø skulder og tilbake. 3-4: Samle beina på tå, armer ut, kropp mot hø fremre hjørne.</p> <p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 3</p> <p><i>NB! 1 x 6/4 takt i 2. sprang og videre til markering på gulvet!</i></p> <p>5-6: Magerulle ned på gulvet, avslutt med markering ve bein bøyd i "passè", ve arm strak mot taket, hø albue i gulvet.</p>	<p>Direkte forlengs rulle og opp i passèfiksering med kne frem, via full fot til posisjon på tå (uten forflytning av fot mellom utgang av rulle til fiksering på tå). Her skal gymnasten vise god kontroll etter utgang av rulle til fiksering. Avslutt med samlede bein på tå med armer opp.</p> <p>3. Chassé + spagatsprang v.ben, 3 steg, spagatsprang h.ben (180° splitt for full uttelling)</p> <p>Stå på tå med samlede bein, armer ut. Direkte chassè (uten hinkesats eller skritt før), 2 x skritt, sprang – skritt+skritt–sprang m/andre bein (minimum 180 grader splitt mellom beina, ett sprang med hø bein og ett med ve bein). Armer fikseres rett ut i chassè, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned og ut i skritt. I sprang nummer 2 føres andre arm ned og frem til fiksering, så ned og ut igjen til avslutning. Elementet avsluttes med ett skritt etter landing til samlede bein. Ved høyre bein spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Fri arm fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet. NB: Valgfri teknikk på fremre bein (strekk eller bøy-strekk).</p>
--	--	---	--

Del 3: 4/4 + 6/4 takt

**36 takter:
4,6,4,4,4,4,6,4**



1-4: "Helikopter" mot høyre, markering med ve arm mot taket, land med ve fot i gulvet (ikke som på video).

1-6: **OBLIGATORISK ELEMENT 4.** Utføres mot ve fremre hjørne.

1-4: Bølge opp fra gulvet i samme retning, armer føres ned-bak-opp, fra pliè til strekk. Avsluttes på tå med armer opp mot front.

NB! Denne sekvens kan speilvendes, altså helikopter mot ve, balanse mot hø fremre hjørne og bølge samme vei. Avsluttes mot front.

1-4+1-2: **OBLIGATORISK ELEMENT 5**

3-4: Piruett avsluttes mot front m/ armer opp, armer føres ut til siden ("åpnes").

1: Bølgebevegelse med hø arm fra hø-ve, strakt hø bein, pliè på ve bein

2: Bølgebevegelse med ve arm fra ve-hø, strakt ve bein, pliè på hø bein

3-4: Bølge inn og åpne begge armer, skritt mot ve m/ ve bein. Retning ve langlinje.

1-2: Trippesteg, armer føres med bølge opp mot taket

3-4: Åpne armer, "press" mot gulvet og overkropp i bølge bakover. Ve bein litt foran hø, begge strake og på tå.

5-6: Rette opp kroppen, forberede chassè

NB: Chassè gjøres direkte fra siste posisjon. Dvs:

Ve bein sprang: Direkte fremre bein i chassè

Hø bein sprang: Direkte bakre bein i chasè

1-4: **OBLIGATORISK ELEMENT 6**

4. Penchèposisjon m/armer i gulvet

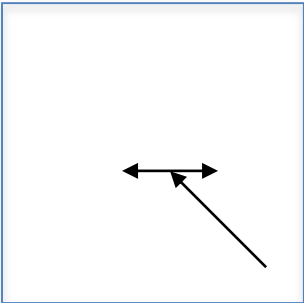
Start sittende på kne med en fot i gulvet, støtt begge håndflater strake mot gulvet. Strekk valgfritt bein opp i penchéstilling (splitt) på full fot, hold blikket frem. Krav til 180 grader splitt for full uttelling. Hold armer fiksert på samme sted gjennom hele elementet. Avslutt ved å sitte ned igjen på kne. Valgfritt om man ønsker å løfte opp med strakt eller bøyd bein.

5. Piruett 360° i attitudeposisjon (i form)

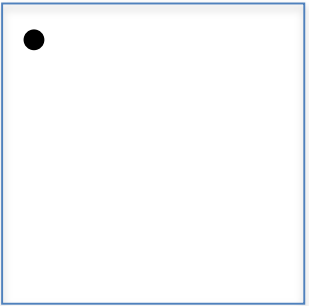
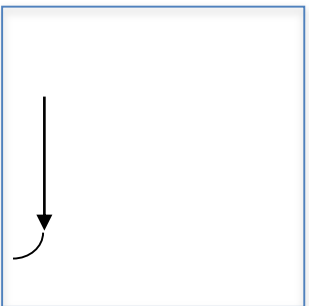
Stå på tå med samlede bein, armer ut. Preparasjon m/armer fra siden og direkte inn i 4. posisjon. Armer fikseres opp i piruett 360 grader, tydelig attitudeposisjon. Samle bein direkte etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer rett opp. Piruetten skal vise 360 grader rotasjon i fiksert form.

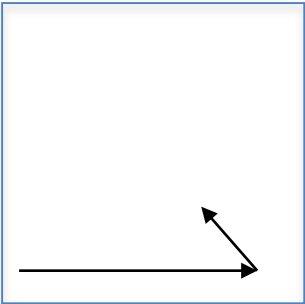
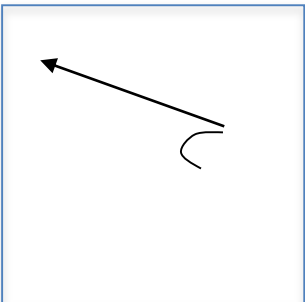
6. Chasse + hjorteringsprang (180° splitt)

Chassè (uten hinkesats eller skritt før), 2 x skritt til hjorteringsprang (splitt mellom beina, bakre bein til hodet og maksimal bøy i fremre kne). Armer fikseres rett ut i chassè, føres parallelt ned i skritt og frem og opp i sprang. Avsluttes med ett skritt ut av sprang til samlede bein på tå og armer ut til siden. Hodet skal fikseres

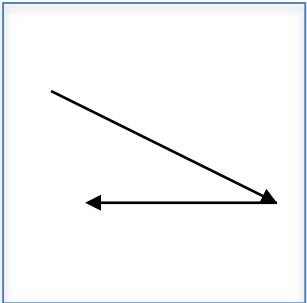
		<p>Pirouett starter med kroppen mot ve fremre hjørne 1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 7 Pirouett avsluttes med kroppen mot hø bakre hjørne.</p>	<p>mellom armer i sprang, ikke legges bakover.</p> <p>7. Pirouett 360° med løftet ben i horisontalplanet. Stå på tå med samlede bein, armer ut. Preparasjon m/armer fra siden og direkte inn i 4. posisjon. Armer fikseres opp i pirouett 360 grader, tydelig horisontal posisjon med beinet rett frem og parallelle hofter. Samle bein direkte etter pirouett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer ut. Pirouetten skal vise 360 grader rotasjon i fiksert form.</p>
<p>Del 4: 4/4 16 takter</p>		<p>1-4: Chassè hø bein ned mot hø bakre hjørne, armer åpnes og lager en liten bølge. Rotasjonshopp mot høyre med sats fra hø bein – armer opp, skritt, arabesquehopp m/hø bein frem – hø arm frem, ve arm bak.</p> <p>1-4: Forberedelse til oblig. element 8. Stå på tå med samlede bein, armer rett opp. Her kan gymnastene velge hø bein balanse mot hø langlinje, eller ve bein balanse mot ve langlinje.</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 8</p> <p>1-3: Hjul til sittende i samme retning som balanse utføres. Ansikt til front. 4: Bøye beina inn, markering med fri arm ned og avslutt opp mot taket.</p>	<p>8. Balanse arabesque Stå på tå med samlede bein, armer opp. Ett skritt direkte inn på tå. Bein løftes direkte til arabesqueposisjon og viser tydelig balanse. Armer fikseres i 5. posisjon gjennom hele elementet. Avslutt med samlede bein på tå med armer opp.</p>

OBLIGATORISK PROGRAM: FRITTSTÅENDE TRINN 4 REKRUTT

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling:		<p>Stå i andre posisjon. Armene samlet bak ryggen. Ryggen mot front.</p>	
Del 1 : opptakt 1 slag		<p>Bølge med hodet samtidig med vending 180 grader mot venstre og til front.</p>	
Del 2: 2/4 8 takter Forspill		<ol style="list-style-type: none"> 1. Trippesteg mot front samtidig med armføring ned-ut til siden og oppover, sprik med fingre – løft høyre ben -1 , løft venstre ben -2. 2. Fortsett trippesteg med fortsett armføring helt opp (se opp)-høyre-venstre-høyre (doble) -1-og-2. 3. Fortsett trippesteg nå med hendene knyttet og bøyde armer føres inntil kroppen og nedover, (se ned) Venstre -1, høyre -2. 4. Fortsett trippesteg nå med ny dobling og fortsett armføringen nedover. Venstre-høyre-venstre -1- og-2. 5. Steg frem og benet løftes via bøyd eller strakt kne til sidebalanse med benet høyt opp i hodehøyde. Armene paralelle, frem. -1-2. 6. Stå i balanse -1-2 7. Lukk benet inntil, og direkte liten chasse sidelengs med høyre ben mot høyre, -1-2. 8. Land med tyngden på høyre, med lett bøyde ben. -1. Samtidig med chasseen, gjøres en liten bølge med 	<p>6. NB : gymnasten på filmen holder ikke balansen.</p>

		begge armer mot høyre, kroppen lander i lett sidevridning (følger armene) marker denne stillingen-2.	
Del 3: 2/4 takt 8 takter Tema 1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Rask samling av bena -1-2 2. Chasse med venstre ben -1-2. 3. Rundspagatsprang -1-2. 4. Direkte sittevending på gulvet -1, opp og stå, bena sammen -2. 5. Gå bakover med bølge, armene føres opp-bak - ut - ned. Høyre - venstre -1-2 6. Fortsett - høyre -1, same bena -2. 7. Lite, markert benløft frem med høyre ben samtidig som armene marker bak nakken, albue ut, -1 Samle bena -2 8. Nytt benløft med venstre ben, nå med armene markert diagonalt ut-ned til hver side, sprik med fingre. -1. Sett ned fot -2. 	
Del 4: 2/4 takt 8 takter Tema 1		<ol style="list-style-type: none"> 1. Direkte ringbalanse stå på venstre ben, hold høyre ben i hodehøyde med venstre arm -1-2 2. Hold balansen -1-2. 3. Nedsett av benet, bena sammen. -1-2. 4. Gå bakover -høyre - venstre samtidig med bølge og føring av høyre arm ut-bak og rundt, venstre arm bøyes og følger høyre arm i samme retning men inntil kroppen. -1-2. 5. Fortsett stegene, bølgen og armføringen, venstre arm avslutter ned, - høyre ben -1, - sammen -2. 6. Lite markert benløft til siden med venstre ben, marker armene diagonalt ut-ned, sprik med fingre, -1, samle bena -2. 7. Nytt markert benløft i samme posisjon, denne gang med armene diagonalt ut-opp, liten knekk i håndledd -1, Sett ned benet til siden -2. 8. Steg frem til preparasjon med høyre ben foran. Posisjonen må være i tydelig turn out, plie på begge ben, overkroppen rett, med tyngden tydelig over fremre (høyre ben) 	8.Merk at preperasjon

		<p>Fouette piruett i passe med 3 rotasjoner, avsluttning i åpen posisjon. Hver plie må utføres med turn out ståkneet må peke i riktig retning. Rotasjonene på strakt ståben høyt på tå. Impulsen skal tydelig vises i rotasjonen. Armene føres til siden i hver plie, mens de er i vannrett posisjon i selve rotasjonen.</p> <p>Nedsett av venstre ben, kvart vending mot venstre, lite hink på venstre ben og 5 løpesteg bakover, samtidig som armene klappes oppe og gradvis nedover og overkroppen bøyes ned sammen med armene. Stopp med samlede ben.</p> <p>9. Steg frem på venstre ben, armene ut i favn, inngang til balanse med splitt bak, overkroppen i horisontalplanet. Hold armene i favn hele tiden. Fikser balanseposisjonen, avslutt med å lukke til samlede ben på tå.</p> <p>Forflytning bakover med hink på venstre ben, løpesteg høyre-venstre-høyre-venstre – Løpestegene utføres med fremoverbøyd overkropp, samtidig som armene er bøyd og gjør rotasjonsbevegelse fremover, med sprik i fingrene, sett høyre ben tilbake, før tyngden tilbake på høyre ben, tåstøtt venstre ben, samtidig som venstre arm markeres i hoftefest, og høyre arm føres opp ut til siden.</p>	<p>utføres feil på filmen</p>
--	--	---	-------------------------------

<p>Del 6: 2/4 takt</p> <p>16 takter</p> <p>Tema 2</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Tyngdeoverføring på venstre ben, steg med høyre, -1-2 2. Chasse venstre ben -1-2 3. Spagatsprang med venstre ben frem -1-2 4. Fouette sprang, venstre ben strakt. -1-2. 5. Landing -1-2 6. Venstre steg bakover og vending 180 grader mot høyre på venstre ben. 7. Høyre ben frem i preparasjon, Arabesque piruett 360 grader, med armene ut til siden. Avslutning med armene til siden, og beina sammen. 8. Sidechasse med høyre ben mot høyre, lett kropper i kroppen med hendene i rotasjon om hverandre -1-2. 9. Tyngden over på venstre ben, tåstøtt høyre ben, høyre arm føres, i horisontalplanet fra venstre til høyre (pek) med kroppen naturlig tilbakelent. 1-2 10. -1.2 11. Preparasjon -1-2 12. 720 graders piruett Attitude -1-2-1-2 Armene opp i piruetten. 13. Direkte nedgang til sittevending på gulvet 	<p>7.NB: Gymnasten avslutter ikke piruetten riktig.</p>
<p>Avslutning</p>		<p>Steg bakover på bakerste kne, og liten bølge med overkroppen samtidig som hendene settes i gulvet frem til avslutningsposisjon. Avslutnings posisjon mot front.</p>	