

**BESKRIVELSE AV OBLIGATORISKE BALLPROGRAM
REKRUTT PROGRAM
RYTMISK GYMNASTIKK**

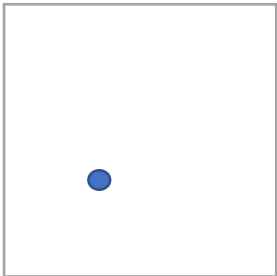
NGTF

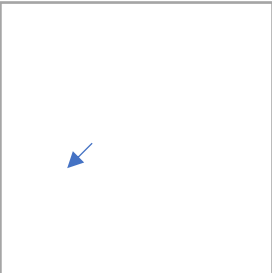


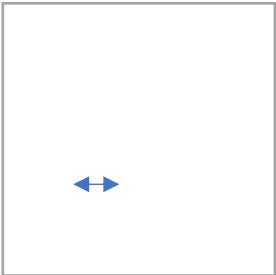
NGTF

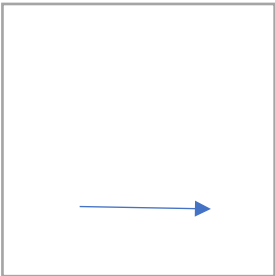
August 2018

OBLIGATORISK PROGRAM:**BALL TRINN 1**

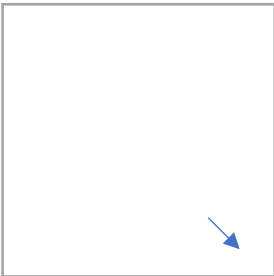
DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling:		Sittende på knærne med ballen foran kroppen liggende på gulvet. Høyre arm hviler på ballen med håndflaten opp. Venstre arm ut. Kroppen vender mot høyre hjørne.	Alle retninger beskrives fra gymnastens vinkel.
Del 1: 4/4 takt 32 takter		<p>1: Kroppen i ro. Høyre hånd vendes rundt ballen. Bevegelsen starter med at fingrene beveges mot venstre og avsluttes med fingrene rett frem.</p> <p>2: Motsatt vei tilbake til utgangsposisjon.</p> <p>3-4: Direkte trilling av ballen på gulvet foran kroppen. Venstre arm føres ned langs kroppen og frem mot ballen. Begge armer avsluttes parallelt frem.</p> <p>1-4: Kroppen triller over ballen. Starter med å legge brystet på ballen, og hjelpe til med armene</p>	

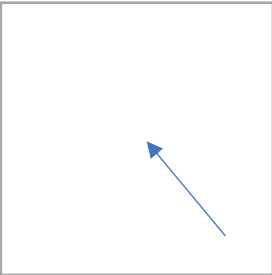
		<p>for å rulle over ballen. Avslutter med ballen under hoftene og strake armer ned i gulvet.</p> <p>1-4: Trill tilbake. Beina bøyes til posisjon på knærne med ballen liggende foran knærne.</p> <p>1: Tar direkte opp ballen med begge armer. Går opp til stående posisjon ved å sette høyre bein frem på tå. Trilling av ball ved hjelp av begge hender fra hoftene til brystet.</p> <p>2: Direkte inn i ett skritt med venstre ben. Trillingen fortsetter ut på parallelle armer rett fram.</p> <p>3: Direkte skritt med høyre. Avslutter trillingen med begge armer frem.</p> <p>4: Venstre ben plasseres inntil høyre ben. Ned på full fot og kroppen vendt mot front. Ballen føres i høyre hånd ut til posisjon med armene rett ut til siden.</p>	
--	--	---	--

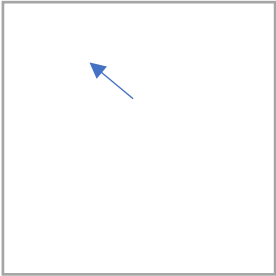
		<p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 1 <i>4: Fra posisjon med samlede ben på full fot med armene i favn med ballen i høyre arm. Høyre arm beveges ned og beina bøyes i pliè.</i></p> <p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 2 <i>1-2: Kast fra høyre til venstre. To små steg på tå mot venstre.</i></p> <p><i>3-4: Fang med pliè.</i></p> <p><i>1-2: Kast fra venstre til høyre. To små steg på tå mot høyre.</i></p> <p><i>3-4: Ved fanging av siste kast med høyre hånd føres venstre arm over hodet og kroppen roterer 90 grader mot høyre langdise. Armen føres ned foran kroppen med bølge med albuen ned mot gulvet, og med bølge av kroppen der knærne bøyes og bølgen starter med svai av korsryggen for deretter krum – bevegelsen utføres med hele overkroppen. Avslutter i posisjon</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Åttetall: Åttetall innover i horisontalplanet. 2. Armene i favn, lavt kast fra side til side, fra høyre hånd til venstre hånd og tilbake. Ballen kastes over hodet.
--	--	---	---

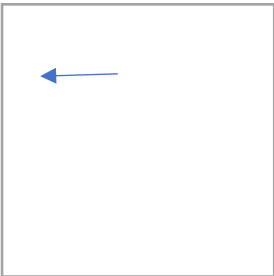
		<p><i>med samlede og bøyde ben på full fot med overkroppen bøyd fremover. Venstre arm strak ut til siden, høyre arm lett bøyd med ballen hvilende i hånden.</i></p>	
<p>Del 2: 4/4 takt 64 takter</p>		<p>1-4x4: OBLIGATORISK ELEMENT 3</p> <p><i>1-3: Skritt baklengs med venstre-høyre-venstre ben på tå, fortsatt bøyd knær. Lite sprett av ballen.</i></p> <p><i>4: Et skritt bakover med høyre bein mens venstre ben føres strakt bakover. Ballen sprettes høyt.</i></p> <p><i>1: Venstre ben føres opp til arabesqueposisjon i et hopp.</i></p> <p><i>2: Hoppet landes med pliè på høyre ben mens ballen fanges i høyre hånd.</i></p> <p><i>3-4: Direkte tyngdeoverføring til venstre ben i et stort skritt som dempes med pliè. Halv vending av kroppen. Høyre ben følger etter ved å lage en halvsirkel langs gulvet ut fra kroppen med</i></p>	<p>3. Danseserie: Danseserie uten statisk redskap.</p>

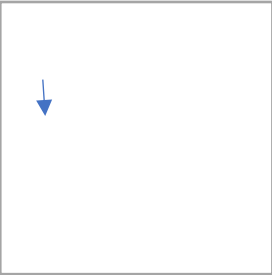
		<p><i>strak vrist. Ballen hviler i høyre arm mens den føres sammen med benet i horisontalplanet. Venstre arm ut til siden. Avsluttes med venstre ben i pliè, høyre ben frem med strak vrist (tyngden fortsatt på venstre ben), ballen hviler i høyre arm som strekkes frem mot venstre hjørne.</i></p> <p><i>1-2: Tyngdeoverføring til høyre ben i pliè på full fot. Knærne er inntil hverandre mens venstre fot plasseres bak med strak vrist. Ballen føres forfra - inn mot kroppen under armen (starten på åttetall) og bevegelsen avsluttes med strak arm bak kroppen.</i></p> <p><i>3-4: Kroppen vendes 180 grader (mot høyre side) mens venstre ben tar ett skritt bakover (fortsetter mot venstre side) på tå, etterfulgt av ett skritt med høyre ben i samme retning. Armen vendes/føres tilbake til utgangsposisjonen igjen mens kroppen vendes og begge armene avsluttes rett frem fra kroppen mot høyre side.</i></p>	
--	--	--	--

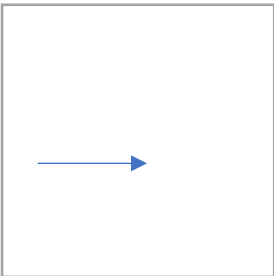
		<p><i>1-2: Armene føres opp over hodet mens kroppen vendes 180 grader tilbake til venstre side. Beina står i ro. Bevegelsen avsluttes med høyre ben går ned på full fot, venstre ben bak med strak vrist, kne mot kne. Ballen sprettes foran kroppen i det høyre fot går ned på full fot.</i></p> <p><i>3-4: Ballen fanges i venstre arm mens høyre arm utfører en bølge med armen ut til siden.</i></p> <p><i>1-4: Venstre ben føres frem mot venstre hjørne. Sittevending med høyre ben først i bakken. Ballen holdes rett ut fra kroppen og føres rundt sammen med kroppen.</i></p> <p><i>1-3: Står opp med høyre ben mens ballen overføres til høyre arm foran kroppen. Avslutter posisjon med samlede ben på tå, venstre armen ut til siden, høye arm frem med ballen hvilende i håndflaten.</i></p>	
--	---	---	--

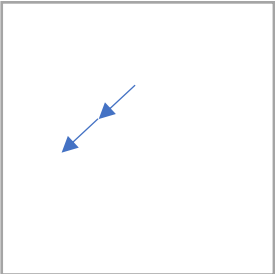
		<p>4: Skritt med venstre ben – preparasjon til passèbalanse.</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 4 Avsluttes med samlede ben med kroppen mot hjørnet.</p> <p>1-2: Venstre ben tar ett lite skritt frem mot hjørnet. Kroppen vendes 180 grader med kroppen vendt mot nederste høyre hjørne (diagonalen). Ballen føres opp over hodet og avsluttes horisontalt frem.</p> <p>3-4: Venstre arm utfører en bølge med hodet vendt mot front.</p> <p>1-4: TILLEGGSVANSKE <i>1-4: Kosakksprang med sprett av ballen i sprang. Avsluttes med samlede ben, ballen i høyre arm. Begge armer rett frem.</i></p> <p>1-2: Fang sprettet med demping. Samle beina på tå.</p> <p>3-4: Preparasjon til kast. Beina går ned i en pliè på full fot. Ballen føres ned langs kroppen.</p>	<p>4. Sprett: Sprett og fang i passèbalanse. Fang med èn hånd.</p>
--	---	---	--

		<p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 5</p> <p>1-2: Bølge med overkroppen frem mot bena. Bølgen starter med svai i ryggen og hodet bøyes frem til sist. Armene føres frem i horisontalplanet. Avsluttes med hodet ned mot knærne og armene parallelle frem.</p> <p>3-4: Bølge av kroppen opp igjen til sittende posisjon. Bølgen starter med å krumme ryggen. Hodet sist opp. Armene utfører bølge langs kroppen med albuene ut mot siden. Avslutter med posisjon sittende på gulvet med armene parallelle opp mot taket.</p> <p>1-4: Kroppen ruller over ballen. Bevegelsen starter med å sette begge armene i bakken inntil hoftene. Armene skyver i fra og rumpen føres over ballen. Høyre ben strekkes direkte opp mot taket, mens venstre ben bøyes og hjelper til med å skyve kroppen over ballen.</p>	<p>5. Kast: Vanlig kast, fanging under knærne sittende på gulvet.</p>
--	--	--	---

		<p>Mens rumpa er på ballen strekkes deretter venstre ben mot taket og deretter med høyre ben strakt. Avsluttes i posisjon med venstre ben bøyd med kneet i bakken på venstre side av kroppen. Høyre ben bøyd over venstre ben med strak vrist i bakken.</p> <p>1-2: Ballen trilles langs gulvet fra bak ryggen med høyre arm til venstre arm.</p> <p>3-4: Venstre arm tar med seg ballen fra bakken og fører den opp til posisjon med armen rett frem. Står opp med høyre ben foran. Avsluttes i posisjon med samlede ben på tå.</p> <p>1-4: Små trippesteg: høyre-venstre-høyre-venstre-høyre. Stegene utføres på tå med bøyde ben. Ballen roteres rundt håndflatene med bøyde armer der albue peker ut til siden. Venstre arm starter på toppen av ballen, og den føres 1,5 gang rundt.</p>	
--	--	---	--

		<p>1-2: Bevegelsen avsluttes ved å vende kroppen 90 grader mot front. Samlede, strake ben på full fot.</p> <p>3: Ballen føres i høyre arm foran ansiktet og avsluttes ut til siden med armene ut til siden. Venstre arm speiler høyre i bevegelsen.</p> <p>4: Venstre ben bøyes til posisjon med vristen i bakken bak høyre ben.</p>	
<p>Del 3: 4/4 takt</p> <p>40 takter</p>		<p>1-4x3: OBLIGATORISK ELEMENT 6</p> <p><i>1-4: Trilling fra høyre til venstre arm.</i></p> <p><i>1-4: Skritt med venstre ben frem, avsluttes i samme posisjon som tidligere med motsatt ben foran. Høyre arm utfører en bølge. Blikket flyttes fra ballen til armen.</i></p> <p><i>1-4: Blikket føres tilbake til ballen. Trilling fra venstre til høyre arm.</i></p>	<p>6. Trilling: Lang trilling over armene i favn foran kroppen frem og tilbake</p>

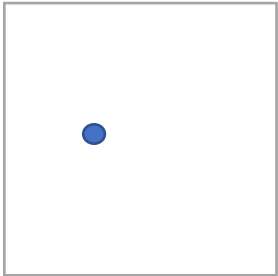
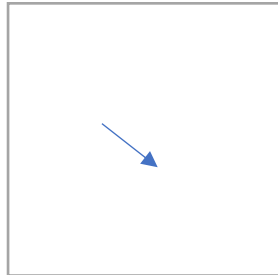
		<p>1-2: Kroppen vendes 90 grader mot venstre. Bøyde ben på tå. To små sprett av ballen med høyre arm. Venstre arm til siden.</p> <p>3-4: Avsluttes i posisjon med strake ben på tå, ballen i høyre arm rett ned langs kroppen.</p> <p>1-2: Skritt med høyre ben til hinkehopp med venstre ben frem til passèposisjon. Ballen føres frem foran kroppen.</p> <p>3-4: Fra hinkehopp føres venstre ben strakt frem og høyre ben føres opp i et hopp med vending av kroppen. Bena bøyes opp mot magen i hoppet. Ballen overleveres fra høyre til venstre arm bak ryggen i hoppet. Hoppet landes på høyre ben.</p> <p>1-2: Tyngdeoverføring til venstre ben. Venstre ben bøyes i pliè, høyre ben strekkes ut bak kroppen med strak vrist. Ballen føres opp mot taket med venstre hånd. Tyngdeoverføring tilbake</p>	
--	---	---	--

		<p>til høyre ben (høyre ben forblir på samme sted) samtidig som ballen overleveres til høyre arm over hodet.</p> <p>3: Kroppen føres gjennom en helt strak posisjon på tå med armene opp mot taket, ansiktet vendt mot høyre hjørne.</p> <p>4: Bena bøyes i pliè og armene føres foran kroppen og ned. Forberedelse til kast.</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 7</p> <p>1-2: Armene avsluttes i favn med ballen i høyre arm.</p> <p>3-4: Armene føres opp over hodet med kroppen stående i strak posisjon på tå.</p> <p>1-4: To chainèer starter med skritt fra venstre ben og rotasjon mot venstre. Ballen holdes mellom begge hender over hodet.</p>	<p>7. «Risiko»/kast: Vanlig kast, fanging med èn hånd.</p>
--	---	---	--

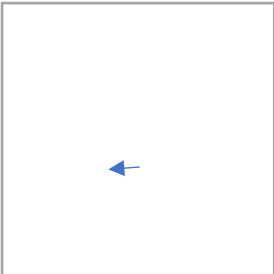
		<p>1-2: Chainèene avsluttes med skritt til pliè med venstre fot mot høyre hjørne. Høyre ben er strakt og plasseres på skrått bak venstre ben med strak vrist. Overkroppen er vendt mot front. Ballen roteres rundt håndflatene og armene føres ned til posisjon rett frem.</p> <p>3-4: Venstre ben strekkes ut. Ballen i høyre arm. Begge armene føres ut til siden, avsluttes med ca. 90 grader mellom armene. Håndflatene pekende opp mot taket.</p>	
--	--	--	--

OBLIGATORISK PROGRAM:

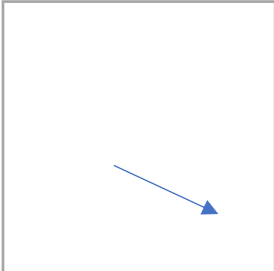
BALL TRINN 2

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling		<p>Stående posisjon med ansiktet mot venstre hjørne. Ballen liggende på gulvet på utsiden av høyre ben. Venstre ben krysser over høyre med lett bøy i kneet. Vristen hviler på ballen. Høyre arm bøyes inntil brystet med markerte («spanske») fingre, venstre arm rett ned inntil kroppen.</p>	
<p>Del 1: 4/4 takt</p> <p>52 takter</p>		<p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 1</p> <p><i>1: Venstre ben strekkes ut og triller ballen fremover. Samtidig strekkes høyre arm rett frem med fingrene pekende ned mot bakken.</i></p> <p><i>2: Ett steg med bøyd kne med venstre ben.</i></p> <p><i>3: Ett steg med høyre ben.</i></p> <p><i>4: Et lite hopp med begge ben frem mot ballen. Ballen festes mellom føttene.</i></p> <p><i>1: Lite hopp med et litekast av ballen bak kroppen.</i></p>	<p>1. Trilling på gulvet: Fra stående posisjon. Trill ballen på gulvet, fest ballen mellom føtter. Lite hopp med et lite kast av ballen uten hender og utenfor synsfelt.</p>

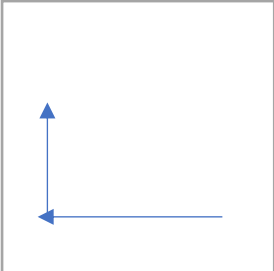
		<p><i>2: Landing av hopp med samlede ben i liten pliè.</i></p> <p><i>3: Strekker bena og går opp på tå. Fangning av ballen med demping med arm.</i></p> <p><i>4: Stå på tå med samlede ben. Ballen i høyre hånd. Venstre arm til siden.</i></p> <p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 2</p> <p><i>1-2: Ned på full fot. Høyre ben krysses over venstre ben med lett bøy i kneet. Høyre fot på tå. Høyt sprett av ballen med høyre hånd. Høyre arm plasseres ut til siden etter sprett.</i></p> <p><i>3: Samme posisjon med kroppen. Ballen sprettes direkte med venstre hånd. Høyt sprett.</i></p> <p><i>4: Rask rotasjon (360 grader) av kroppen ved å gå opp på tå og strekke begge bena. Rotasjon mot venstre. Bena står på samme sted. Armene rett ned i rotasjonen. Ender i samme posisjon som før rotasjon, men nå med venstre ben over høyre.</i></p>	<p>2. Sprett: Fire sprett med annenhver hånd og hel vending av kroppen.</p>
--	--	--	---

		<p><i>1-2: Overkroppen bøyes lett fremover. Direkte sprett med høyre hånd. Armen rett ut til siden etter sprett.</i></p> <p><i>3: Direkte sprett med venstre hånd. Samme posisjon med kroppen. Armen rett ut til siden etter sprett.</i></p> <p><i>4: Ballen fanges med høyre hånd. Overkroppen fortsatt bøyd lett frem. Venstre arm løftes litt opp. Ansiktet rett frem.</i></p> <p>1-4+1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 3</p> <p><i>1: Tyngdeoverføring fra venstre til høyre ben med et stort skritt til høyre side. Høyre arm (med ball) føres til siden.</i></p> <p><i>2: Venstre ben samles inntil høyre ben. Føring av ball fortsetter bakover med bakoverbøying av ryggen.</i></p> <p><i>3-4: Føring av ballen fortsetter ut til siden med overkroppen bøyd til siden, og fortsetter foran kroppen</i></p>	<p>3. Åttetall: Åttetall utover, overlevering av ballen bak ankene og direkte stor sirkel over hodet med motsatt arm.</p>
--	---	--	---

		<p><i>med bøyd overkropp og bena bøyes i pliè.</i></p> <p><i>1-2: Overlevering av ball bak anklene.</i></p> <p><i>3-4: Føring av ballen i stor sirkel til siden og bak.</i></p> <p><i>1-2: Føring av ballen videre i sirkelen til andre siden.</i></p> <p><i>3-4: Når ballen passerer siden føres begge armene frem og overkroppen opp. Elementet avsluttes med ballen mellom begge håndflatene rett frem for kroppen.</i></p> <p><i>1-3: Begge knærne bøyes og venstre fot går opp på tå. Ballen føres ned inn mot kroppen med begge armer. Ballen føres ut til høyre side og videre opp over hodet. Albuene bøyes og armene fører ballen videre i en liten sirkel bak hodet.</i></p> <p><i>4: Knærne strekkes ut og kroppen roteres mot venstre hjørne. Avsluttes med samlede ben på tå.</i></p>	
--	--	--	--

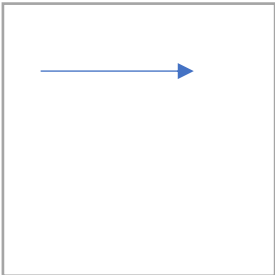
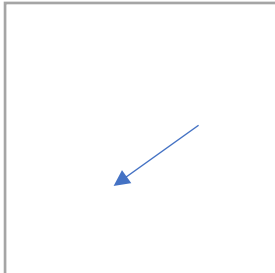
		<p>Ballen mellom begge håndflatene rett frem.</p> <p>1: Langt skritt med høyre ben – med bøyd kne. Ballen føres raskt ned til høyre hoft. Venstre skulder trekkes frem, høyre skulder trekkes bak. Ansikt mot front.</p> <p>2: Venstre ben går ett skritt i samme retning samtidig med 180 graders vending av kroppen. Til posisjon med bøyd venstre ben og strakt høyre ben bak. Ballen føres over til venstre hoft.</p> <p>3: Fullføring av rotasjon av kroppen til posisjon med kroppen mot venstre hjørne. Ballen holdes mellom begge håndflatene rett fram under hele rotasjonen.</p> <p>4: Venstre ben lukker inntil høyre ben og føttene går ned på full fot.</p> <p>1-4: Bølge med hele kroppen som starter fra ankene og knærne og opp gjennom kroppen. Hendene jobber rundt ballen med albue pekende rett ut til siden. Ballen</p>	
--	--	--	--

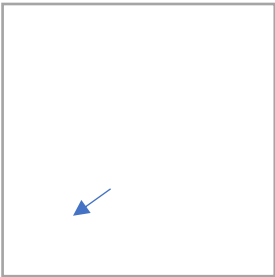
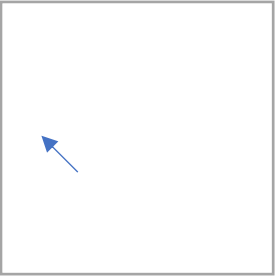
		<p>føres oppover gjennom hele bevegelsen og avsluttes rett over hodet mellom begge hendene.</p> <p>1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 4 Avsluttes på tå med armene rett frem med ballen mellom håndflatene.</p> <p>1-4: TILLEGGSVANSKE <i>1: Skritt med venstre ben på tå mens ballen overleveres til høyre hånd, venstre arm føres ut til siden.</i></p> <p><i>2-3: Balanse med løftet ben i horisontalplanet. Sprett av ballen i balansen.</i></p> <p><i>4: Fangning av ballen med høyre hånd. Begge armene rett frem. Samle bena på tå med ansiktet rett mot venstre langside.</i></p> <p>1: Armene føres bestemt rett ned med liten knekk i albueleddet.</p> <p>2: Stå i ro.</p> <p>3: Hodet til siden – rett mot front.</p>	<p>4. Trilling: Start med strake armer over hodet. Kroppsbølge bakover med fokus på god bruk av skuldre/armene. Samtidig som armene føres bakover trilles ballen ned over strake armer til brystet. Mens ballen er ved brystet svinges armene raskt ned og frem og trillingen fortsetter ned på parallelle armer.</p>
--	--	---	---

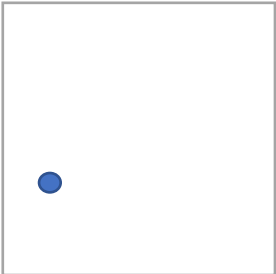
		4: Hodet tilbake.	
<p>Del 2: 4/4 takt</p> <p>56 takter</p>		<p>1-4x6: OBLIGATORISK ELEMENT 5</p> <p><i>1: Knærne bøyes. Skritt bakover med venstre ben. Ballen føres rett frem med strak arm. Venstre hånd settes i siden (på hoften).</i></p> <p><i>2: Skritt med høyre ben bakover.</i></p> <p><i>3: Skritt med venstre ben bakover til posisjon med strakt ben bak (venstre ben er fortsatt bøyd) mens ballen føres inn til brystet. Ballen holdes mellom brystet og høyre håndflate med albuen ut til siden.</i></p> <p><i>4: 180 grader vending av kroppen. Venstre ben strekkes ut og høyre ben bøyes.</i></p> <p><i>1: Tyngden på høyre ben. Venstre ben bøyes gjennom en «lav passèposisjon» og strekkes ut i et spark frem (ca. 45 grader) og føres tilbake på samme måte.</i></p> <p><i>2: Tyngden over på venstre ben. «Tap» med høyre ben.</i></p>	<p>5. Danseserie: Danseserie inkludert sprettserie med ett sprett med benet.</p>

		<p><i>3: Hodet mot front</i></p> <p><i>4: Hodet tilbake. Venstre arm plasseres på ballen og høyre arm ned langs siden.</i></p> <p><i>1-3: Stort skritt fremover med venstre ben. Spark til spagat med høyre ben. Ballen mellom armene over hodet. Sparket avsluttes med pliè med høyre ben. Ballen føres ned foran ansiktet samtidig som kroppen utfører en bølge. Venstre ben føres gjennom pliè med samlede føtter. Foten føres videre frem og ut i en halvsirkel bakover. Hendene roterer rundet ballen.</i></p> <p><i>4: Kroppen fortsetter å rotere mot venstre langside. Ballen føres raskt til høyre hofta der armene møtes på ballen. Hodet mot front.</i></p> <p><i>1: Kroppen vendes raskt tilbake mot front. Overkroppen bøyes lett fremover. Skritt bakover med venstre ben. Bøyde knær. Lavt sprengt med høyre hånd.</i></p>	
--	--	---	--

		<p><i>2: Skritt bakover med høyre ben. Løvt sprett med høyre hånd.</i></p> <p><i>3: Skritt bakover med venstre ben. Løvt sprett med høyre hånd.</i></p> <p><i>4: Sprett av ballen på høyre kne/legg. Samle beina på full fot med bøyd knær.</i></p> <p><i>1: Ett lite sprett med høyre hånd.</i></p> <p><i>2: Fang ballen.</i></p> <p><i>3: Roterer kroppen mot venstre langside. Et langt skritt med venstre ben som landes med bøyd kne. Høyre ben er strakt og dras langs gulvet. Ballen plasseres inntil høyre hofta og holdes med bøyd høyre arm. Venstre arm føres loddrett opp langs siden.</i></p> <p><i>4: Venstre ben strekkes og høyre ben settes inntil på tå. Ballen holdes i høyre hånd plassert ned. Venstre arm ut til siden.</i></p>	
--	--	---	--

	 	<p>1-4+1-4: OBLIGATORISK ELEMENT 6 Avsluttes med samlede ben på tå med armene ut til siden. Ballen i venstre hånd.</p> <p>1-2: Lite hopp mot høyre hjørne med høyre ben. Høyre kne bøyes i landingen. Venstre ben føres rundt i en halv sirkel med strakt kne. Ballen føres i venstre arm rett ut til siden. Høyre arm føres opp og bak hodet, armen bøyes og beveges ned igjen med «spanske» fingre.</p> <p>2: Skritt med venstre ben, høyre arm føres ut mot siden.</p> <p>3: Skritt med høyre ben, høyre armen til siden.</p> <p>4: Skritt med venstre ben, høyre armen til siden.</p> <p>1: Skritt med høyre ben, venstre kne bøyes og helen føres mot rumpa. Trilling av ball fra venstre arm rett frem inn mot brystet.</p>	<p>6. Fangning med én hånd: Kast i hjortesprang (venstre ben, sats på ett ben) med høyre hånd og fang med venstre hånd. Kastet utføres i vansken.</p>
--	---	---	--

	 	<p>2: Skritt med venstre ben, høyre kne bøyes. Venstre arm føres ut til siden og høyre arm føres rett frem.</p> <p>3: Skritt med høyre ben, venstre kne bøyes. Trilling av ballen ut på høyre arm.</p> <p>4: Pliè med samlede ben. Begge armer føres parallelt ned langs kroppen.</p> <p>1-4+1-2: OBLIGATORISK ELEMENT 7 Avsluttes med armene ut til siden, ballen i høyre hånd.</p> <p>3-4: Armene føres opp til posisjon mellom håndflatene rett over hodet.</p> <p>1: Pliè med venstre ben, høyre ben strakt ut til siden. Hodet bestemt mot front. Ballen roteres rundt håndflatene over hodet.</p> <p>2: Tyngdeoverføring til høyre ben (skritt) som lander i pliè, venstre ben strekkes ut og trekkes mot høyre ben. Hodet bestemt tilbake.</p>	<p>7. Risiko: Vanlig kast, chaine under kastet, fang med én hånd.</p>
--	---	--	---

		<p>Ballen roteres rundt håndflatene over hodet.</p> <p>3: Venstre ben bøyes til pliè, høyre ben strekkes ut. Hodet bestemt mot front. Ballen roteres rundt håndflatene over hodet.</p> <p>4: Tyngdeoverføring til høyre ben som lander i pliè. Venstre ben strekkes ut og trekkes inn mot høyre ben. Hodet blir mot front. Ballen roteres rundt håndflatene over hodet.</p> <p>1: Høyre ben strekkes ut på full fot. Venstre ben plasseres inntil med bøyd kne på tå. Ballen holdes med begge håndflatene mot venstre hofte.</p> <p>2: Venstre ben strekkes ut og går ned på full fot. Høyre ben bøyes og går opp på tå. Ballen flyttes raskt over til høyre hofte.</p> <p>3: Hodet roteres raskt rett frem mot høyre langside.</p>	
--	---	---	--

		4: Hodet roteres raskt tilbake mot front.	
--	--	---	--