

BESKRIVELSE AV OBLIGATORISKE TAU PROGRAM REKRUTT PROGRAM RYTMISK GYMNASTIKK



Januar 2014
Oppdatert Januar 2017

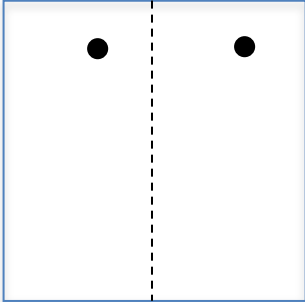
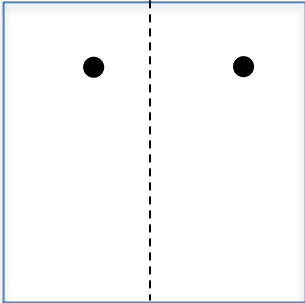
Feltkoreografien er laget slik at det er mulig for to gymnaster å kjøre programmet ved siden av hverandre på følgende program:

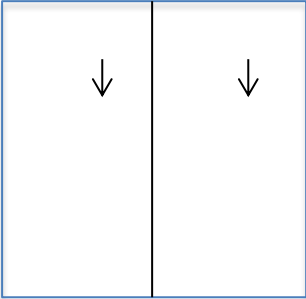
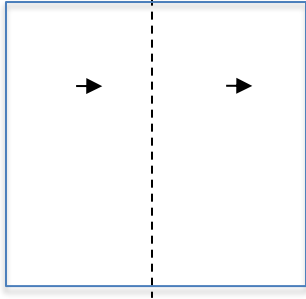
Grunntrinn

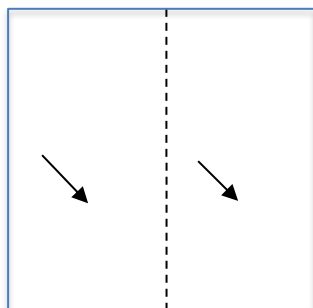
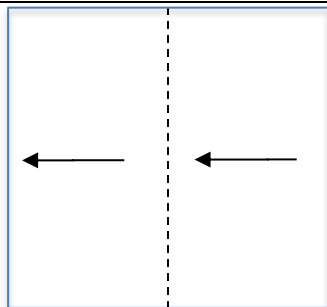
Tau 1

OBLIGATORISK PROGRAM:

TAU GRUNNTRINN

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE
Utgangsstilling:		Kroppen rett frem. Samlede ben, tærne peker litt ut. Hodet rett frem. Armene rett ut, tauet henger i bue ned.
Del 1 : 4/4 takt 8 takter Tema 1		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2 -3-4 Utgangsposisjon 2. 1-2 Skritt med høyre ben ut til siden, kroppen rett frem. Tyngdeoverføring med lett bøy i begge knær til støtte på høyre strakt ben og venstre ben strakt med tå i gulvet. Tauet føres/svinges i frontalplanet ut til høyre, høyre arm peker strak litt skrått opp, venstre arm lett bøyd. 3-4 Tyngdeoverføring på samme måte mot venstre 3. 1-2 -3 -4 Fullstendig sving av åpent buet tau rundt i frontalplanet mot høyre. Rotasjon av kroppen, høyt på tå, små trippesteg, strake armer med ca. dobbel skulderbreddes avstand. Avsluttes med kroppen rett frem og tauet i bue ned. 4. 1-2-3-4 Samle tauet foran til dobbelt tau med knutene i venstre hånd. Før strake armer opp, på tå, samlede ben. Strakt tau.

		<ol style="list-style-type: none"> 5. 1-2-3-4 Høyt kroppert hopp gjennom tauet. Avslutte med strake armer opp, på tå, samlede ben. Strakt tau. 6. 1-2-3-4 Før armene frem, fest midten av det doble tauet under haken. Dytt i endene så tauet krysser foran, bytt grep, knutene til høyre hånd. Avslutt med strake armer opp, på tå, samlede ben. Strakt dobbelt tau. 7. 1-2-3-4 Passé balanse på høyre ben, venstre fot mot høyre kne. I løpet av inngang, balanse og utgang - fire sving over hodet med høyre hånd, strak arm rett opp. Venstre arm strak rett ut. 8. 1-2-3-4 Armen føres ned foran, ett sving langs gulvet, lite føllhopp over tauet, direkte ett sving over hodet.
<p>Del 2: 4/4 takt</p> <p>8 takter</p> <p>Tema 2</p>		<p>Snu kvart gang til venstre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2 Legg tauet på gulvet i bue. Bøy i knærne, høyre side mot front. 3-4 Slipp høyre knute, snu en kvart vending mot høyre så kroppen er rett frem, venstre arm skrått ned og strak, høyre arm skrått opp, lett bøy i knærne, på tå.

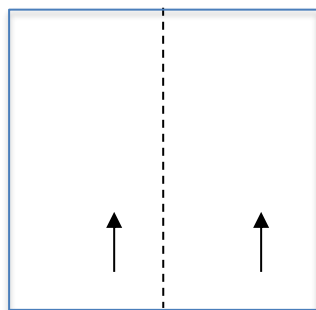
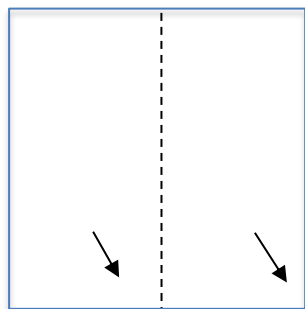


2. 1-2-3-4 Snu en kvart vending mot høyre, så venstre side kommer mot front. Små løpeskritt mens det åpne tauet i venstre hånd føres frem og enden vippes opp, mottak høyre hånd -
3. 1-2-3-4 Direkte fire sving forover; høyre side, venstre side, høyre side, venstre side – i siste sving vending en halv gang mot venstre -
4. 1-2 Direkte hopp gjennom tauet med sving bakover, bena bøyd og samlet.
3-4 Tauet føres direkte videre i bue over hodet og bak. Markering med knekk i hofta, full fot, armene frem, høyre side mot front.
5. 1-2-3-4 Venstre arm føres ut, over hodet og møter høyre arm. Knutene samles i høyre hånd. Kvart vending mot høyre mens venstre hånd trekker en knute ut til «lasso» over hodet (ca.2/3 av tauet). Venstre arm rett frem, høyre rett opp mens den doble delen av tauet svinges over hodet. På tå, samlede ben.
6. Med «lasso»-sving over hodet:
1-2 Løpeskritt diagonalt; høyre, venstre, høyre, venstre.
3-4 Høyre ben bak, ned på høyre kne, deretter ned på begge knær, strak hofte.
7. 1-2-3-4 Venstre arm føres litt opp, høyre arm ut og frem – sving av den doble tauenden under høyre arm.
1-2 Venstre arm ned igjen, høyre opp og direkte sving over hodet med lett impuls i overkroppen.
3-4 Høyre ben frem og opp til stående posisjon.
Tauet samles til tredobbelt, strake armer frem.

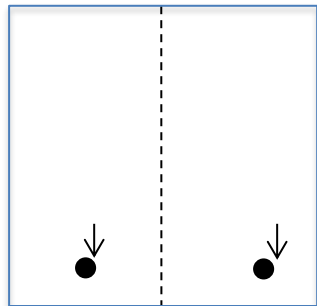
Del 3: 4/4 takt

10 takter

Tema 1



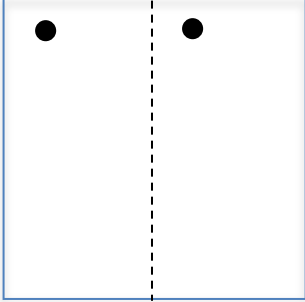
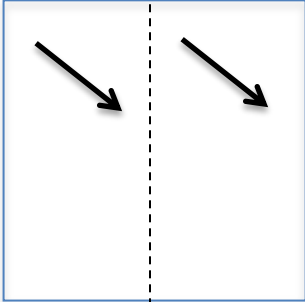
- 1-2 Hink på venstre fot med høyre ben strakt frem pekende mot gulvet, høyre arm føres litt ned, venstre arm opp så tredobbelt tau er loddrett og strakt.
3-4 Hink på høyre fot med venstre ben strakt frem pekende mot gulvet, venstre arm føres ned og høyre arm opp og tredobbelt tau loddrett og strakt.
- 1-2-3-4 Chassé med venstre ben frem med tredobbelt tau rett frem horisontalt. Stans på tå med samlede ben.
- 1-2-3-4 Slipp opp tauet, én knute i hver hånd. Chassé med høyre ben frem, foroversving av tauet på høyre side. Ett skritt med venstre ben, foroversving av tauet på venstre side. Direkte føllhopp gjennom tauet med høyre ben.
- 1-2-3-4 Tauet føres videre over hodet i bue frem og ned i frontalplanet, og stoppes/festes under begge føttene. Kroppen er rett frem, samlede ben, full fot, armene strake ut.
- 1-2 Lite hopp, land med litt avstand mellom føttene på tauet. Strake armer skrått ut, strakt tau.
3-4 Slipp/dytt tauendene i gulvet, strekk armene ut.
- 1-2-3-4 Bøy frem med rett rygg og strake knær
Ta tak i midten av tauet med høyre hånd, venstre arm strak og opp bak. Trekk opp tauet og rett opp ryggen.
- 1-2-3-4 Grip tauet med litt avstand mellom hendene, sving endene 4 ganger bakover på hver side av kroppen. Samtidig fire skritt bakover høyt på tå med kneløft.

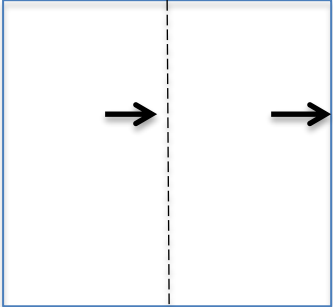
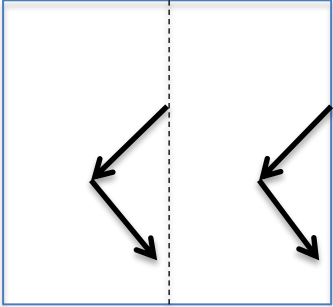


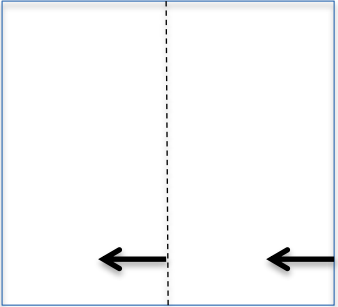
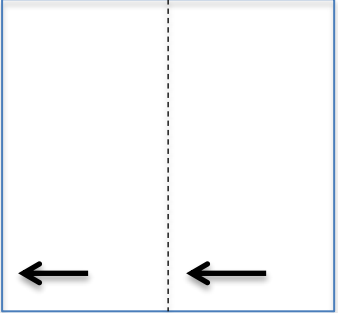
8. 1-2-3-4 Begge armene føres strake bakover og rundt, mens tauet sklir gjennom hendene til én knute i hver hånd. Samlete ben. Avsluttes med tauet bak knær, armene strake frem og lett knekk i hofta.
9. 1-2-3-4 Fire småhopp gjennom tauet med foroversving – venstre, høyre, venstre, høyre.
10. 1-2 Venstre ben føres direkte frem, flekset fot. Lett bøy i høyre kne. Stopp tauet under venstre fot.
3-4 Høyre fot føres bak og rundt tauet på høyres side.
5 Avslutningsposisjon med utfall til høyre side, kroppen rett frem. Høyre fot høyt på tå, lett bøy i høyre kne. Venstre fot i gulvet pekende litt utover, strakt venstre kne. Armene strake og skrått ut fra kroppen.

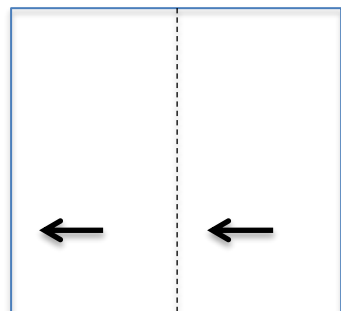
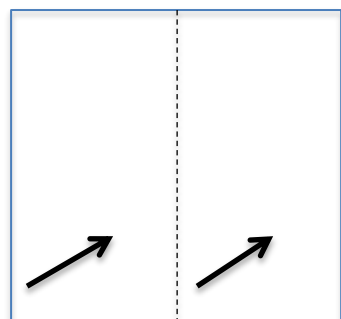
OBLIGATORISK PROGRAM:

TAU TRINN 1

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE
Utgangstilling:		<p>Stående i venstre hjørne. Gymnasten står med venstre side mot front, litt vendt mot diagonalen. Samlede ben, tærne peker litt ut. Armene ut til siden, tauet henger i en bue foran kroppen.</p>
Del 1 : 4/4 takt 8 takter Tema 1		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2-3-4. Gå fremover på tå. Tauet svinges i bue oppover foran kroppen. Venstre arm føres opp og ned bak ryggen slik at venstre tauende slippes bak ryggen på høyre side. Høyre arm føres frem og opp slik at det utføres en toss. 2. 1-2-3-4. Tauenden fanges i høyre hånd. Tauet svinges direkte med høyre hånd samtidig som kroppen vendes $\frac{1}{4}$ mot høyre slik at tauet svinges i frontalplanet foran kroppen, ett sving foran kroppen og ett sving bak kroppen. 3. 1-2-3-4. Tauet svinges i frontalplanet over hodet, ett sving foran kroppen med tyngdeoverføring til høyre fot foran kroppen, ett sving bak kroppen mens høyre fot tar skritt tilbake så føttene samles. 4. 1-2-3-4. Tauet svinges i frontalplanet over hodet, ett sving foran kroppen med tyngdeoverføring til venstre fot foran kroppen, ett sving bak kroppen

		<p>mens venstre fot tar ett skritt tilbake så føttene samles.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Kroppen vendes $\frac{1}{4}$ gang mot venstre. Tauet svinges forover, én gang på høyre side og én gang på venstre side av kroppen. 3-4. Foroverkast fra sving, stå på tå. 1-2. Stå på tå og vent på tauet med spenning i kroppen. 3-4. Fang tauet, én knute i hver hånd. Sving tauet direkte, ett sving på høyre side og ett sving på venstre side av kroppen. 1-2-3-4. Fire småhopp gjennom tauet, vekselvis åpent og krysset tau. 1-2-3-4. To hopp med dobbelsving gjennom tauet, bøyde knær. Tauet svinges direkte én gang på venstre side av kroppen etter hoppene, stående på tå.
<p>2 Del 2 : 4/4 takt</p> <p>4 takter</p> <p>Tema 2</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1-2-3-4. Sidechassé x 2 mot høyre gjennom tauet. Strake armer. 1-2-3-4. Tauet svinges vekselvis på høyre og venstre side av kroppen. Fire sving, høyre-venstre-høyre-venstre. Tre løpeskritt med spark bak på stedet høyre-venstre-høyre før bena samles stående på tå. 1-2-3-4. Chassé med sving på høyre side, skritt sving på venstre side, kosakksprang gjennom tauet. 1-2-3-4. Sving på høyre side, løpeskritt på høyre, sving på venstre side løpeskritt på venstre, ett sving på høyre og ett på venstre side mens gymnasten står på tå med samlede føtter.

		<ol style="list-style-type: none"> 5. 1-2. Ett sving på høyre side, ett sving på venstre side mens høyre fot krysses foran venstre. 3-4. Ett sving på høyre side, ett sving på venstre side mens høyre fot krysses bak venstre. 6. 1-2.-3-4. Høyre fot krysses foran kroppen, tauet svinges opp over kroppen og festes så under flekset høyre fot. Stå med bøyd venstre kne. Markering med sterke armer ut til siden, hodet opp og brystet frem. 7. 1-2-3-4. Føttene samles, tauet holdes foran kroppen. Gå mot høyre, armene føres opp over hodet og så ned foran kroppen mens kroppen gjør en hel vending mot høyre. Tauet skal være "sterkt" og holde formen i en bue gjennom vendingen. 8. 1-2-3-4. Gjenta samme element som i punkt 7. Vendingene skal utføres med flyt, uten stopp av kroppen eller tauets bane.
<p>Del 3: 4/4 takt</p> <p>4 takter</p> <p>Tema 3</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2-3-4. Samle tauet med knutene i den ene hånden, hold den samlede delen i den andre. Tauet svinges foran kroppen mens gymnasten gjør fire løpeskritt med spark bak venstre-høyre-venstre-høyre. 2. 1-2-3-4. Kroppen snus ¼ vending mot venstre. Tauet holdes med begge knutene i venstre hånd og svinges i frontalplanet foran kroppen. Høyre fot ut til siden med flekset fot og hælen i gulvet, vri så kneet innover

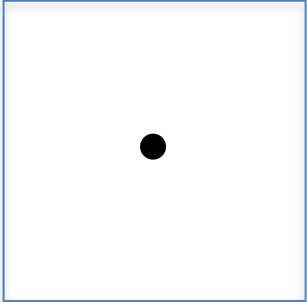


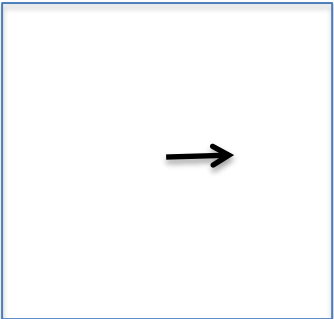
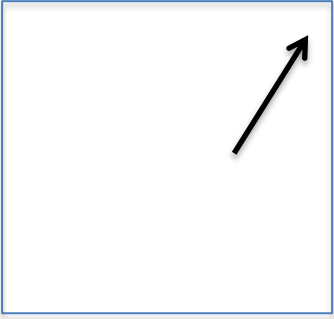
med tåen i gulvet og tilbake til flekset posisjon.

3. 1-2. Tauet holdes med begge knuter i høyre hånd, to sving bakover på høyre side av kroppen med chassé bakover på høyre fot.
3-4. To sving bakover på høyre side av kroppen med chassé bakover på venstre fot.
4. 1-2-3-4. Den samlede delen av tauet fanges med venstre hånd. Samlede ben, opp på tå med bøyd kne høyre-venstre-høyre-stå.
5. 1-2-3-4. To kropperte hopp gjennom samlet tau.
6. 1-2-3-4. Preparasjon til piruett, samlet tau holdes foran kroppen.
7. 1-2-3-4. Passépiruett mens tauet svinges over hodet.
8. 1-2-3-4. Samlet tau svinges videre rundt midjen og fanges med samme hånd. Gymnasten avslutter med samlede ben på full fot, tærne peker litt ut i siden. Knekk i hoften og strak rygg, armen som ikke holder tauet strekkes fremover.

OBLIGATORISK PROGRAM:

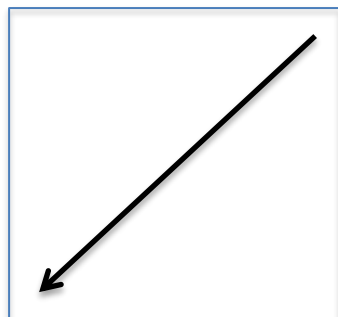
TAU TRINN 2

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE
Utgangsstilling:		<p>Stående midt på teppet. Den ene tauenden i høyre hånd, høyre arm holdes strak opp og litt ut til siden. Tauet ligger bak og rundt kroppen. Den andre tauenden holdes sammen med midten av tauet i venstre hånd som holdes på høyre side av midjen. Vekten på høyre ben, lett bøy i kneet. Venstre ben strakt ut til siden med lukket hofte, tå i gulvet.</p>
Del 1 : 4/4 takt 12 takter Tema 1		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2 -3-4. Tyngdeoverføring til venstre fot mens høyre strekkes ut til siden, gjenta på andre fot. Tauet svinges ut til høyre og det gjøres horisontalt sving under armene. 2. 1-2-3-4. Tyngdeoverføring til venstre fot mens høyre strekkes ut til siden, gjenta på andre fot. Tauet fortsett med sving i horisontalplanet, én gang over hodet og én gang under armene foran kroppen. 3. 1-2 -3 -4. Kroppen snus ¼ gang mot venstre, stå med samlede føtter. Tauet føres ut til venstre i horisontalplanet. Venstre tauende slippes bak ryggen og gjør en toss i horisontalplanet, fanging med venstre hånd foran kroppen. 4. 1-2-3-4 . Stå på tå med samlede ben. Tauet fortsetter med sving i samme bane og stoppes bak bena.

	 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 1-2-3-4 Fire hopp med strak kropp og strake ben gjennom tauet. Samlede føtter, store sving med armene over og inntil hodet. 6. 1-2-3-4. Tauendene samles i venstre hånd, og den høyre hånden med den ene tauenden sklir ut til midten av tauet. Gymnasten gjør $\frac{3}{4}$ vending mot venstre ved å krysse høyre fot over venstre. 7. 1-2. To sving med den samlede delen av tauet på venstre side av kroppen samtidig med chassé bakover på venstre ben. 3-4. To sving med den samlede delen av tauet på høyre side av kroppen samtidig med chassé bakover på høyre ben. første på venstre side av kroppen, så på høyre. 8. 1-2-3-4. Punkt 7 gjentas. 9. 1-2-3-4. Småhoppserie med bakoversving, fire hopp med armene vekselvis åpne og krysset. 10. 1-2-3-4. Ett dobbelhopp med bakoversving direkte fra småhoppserien, tauet fortsetter med sving ett sving på høyre side og ett sving på høyre side mens gymnasten står på tå med samlede ben. 11. 1-2-3-4. Venstre tauende slippes bak ryggen mens gymnasten gjør passébalanse på tå, tauenden fanges igjen i venstre hånd. <p>Markering ved å samle føttene på tå, overgang i musikken.</p>
--	--	---

Del 2: 4/4 takt

8 takter Tema 2

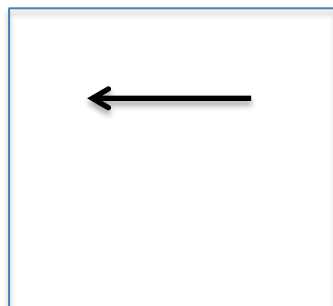
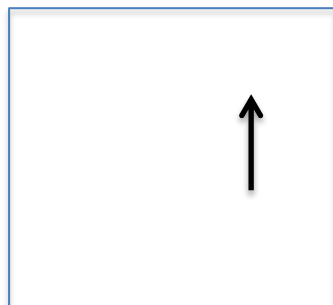
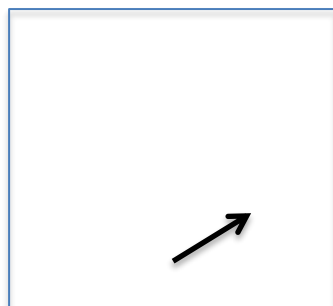


1. 1-2-3-4. Tauet svinges én gang på høyre og én gang på venstre side av kroppen i chassé, spagatsprang gjennom tauet.
2. 1-2-3-4. Tauet svinges én gang på høyre og én gang på venstre side av kroppen i chassé, kosakksprang med dobbelsving gjennom tauet.
3. 1-2-3-4. Fire småhopp gjennom tauet med knærne foran kroppen.
4. 1-2-3-4. Tre hopp med dobbelsving gjennom tauet. Kroppen skal være strak. Avslutte stående på tå mens tauet fortsetter å svinges i samme bane.
5. 1-2-3-4 Tauendene samles i høyre hånd. "Mambo"-skritt fremover med venstre fot, så bakover.
6. 1-2. ½ vending mot venstre, tauet svinges over på høyre side av kroppen ved å følge naturlig bane.
3-4. Chassé på venstre ben, tauet svinges bakover. Venstre arm i siden.
7. 1-2. Stå på tå, tauet svinges to ganger på høyre side av kroppen.
3-4. Kast fra bakoversving. Utkast med bøystrekkteknikk i arm, plié og strekk opp på tå i bena.
8. 1-2. Stå på tå og vent på tauet.
3-4. Fang tauet, én knute i hver hånd, sving direkte én gang på høyre side av kroppen og én gang på venstre side.

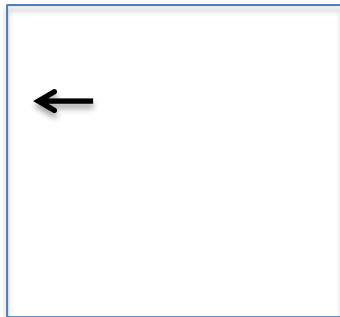
Del 3: 4/4 takt

10 takter

Tema 3



1. 1-2-3-4. Tauet holdes med en knute i hver hånd og svinges bakover på vekselvis høyre og venstre side etter fanging fra kast. Fire hinkehopp med tå til kne hver gang, høyre-venstre-høyre-venstre. Tauet svinges på høyre side når høyre kne løftes, tilsvarende på venstre side – til sammen fire sving.
2. 1-2-3-4. Tauet svinges fortsatt vekselvis på høyre og venstre side, fire sving høyre-venstre-høyre-venstre. Gymnasten stå på tå med strake knær, venstre fot litt foran venstre. Raske, små forflytninger av føttene uten å endre posisjon.
3. 1-2-3-4 To småhopp gjennom tauet med vending i hvert hopp.
4. 1-2-3-4. Punkt 3 gjentas. Tauet føres videre over hodet i bue, armene krysses med venstre over høyre og tauet stoppes bak kroppen.
5. 1-2-3-4. $\frac{1}{4}$ vending mot venstre. Venstre arm føres over hodet over venstre side av kroppen. Høyre arm starter åttetall med åpent sving over hodet. Sideforflytning på tå med strake knær, ikke samlede ben.
6. 1-2-3-4. Åttetall med forflytning som i punkt 5 fortsetter.
7. 1-2-3-4. Samle tauendene i høyre hånd, den samlede enden holdes i venstre hånd. Samlede ben.
8. 1-2-3-4. Hel vending mot høyre med samlede ben og trippesteg, tauet føres opp mot taket og rundt i en bue.



9. 1-2-3-4. To kropperte hopp gjennom tauet med bakoversving.
10. 1-2-3-4. Ett skritt frem, tauet holdes foran kroppen, føres opp og ned bak ryggen mens kroppen gjør en bølge.
11. 1-2-3-4. Tauet holdes med én knute i hver hånd, svinges ut til høyre og rundt midjen hvor det fanges med venstre hånd på høyre side. Venstre fot strekkes ut til siden med tå i gulvet, gjentas til høyre.
12. Avslutningsposisjon som startposisjon.