



NGTF'S FELLESTROPP

FINNES DET SPØKELSER?

WORLD GYMNAESTRADA

2019

DORNBIRN



Programmet er laget av Lisa Grimstad, Anne Wahlstrøm og Eva Olsen Vevelstad

Ferdighetsnivå «Finnes det spøkelser?»

Temaet er lagt opp rundt tanken om det finnes mer mellom himmel og jord enn det vi ser. Øvelsene skal vise nysgjerrighet, frykt og mot. Gymnastene skal være sterke og modige, redde og vaktsomme samtidig som nysgjerrigheten tar overhånd og vi gir oss hen i dansegleden. Hele tanken er at både gymnastene og publikum skal føle spenning og reflektere over musikk og hva slags følelse den gir. Musikken vi har valgt er ikke den mest «vanlige» og vil gi gymnastene utfordringer både til telling og øvelser. Her skal de jobbe med hele kroppen og uttrykket. Vi har valgt å mikse musikk fra flere sjangere slik at det skapes variasjon og spenning.

Nivå 1: gymnastene som deltar her må mestre hodestående, hjul, håndstående med rulle og akrobatikk på flere nivåer. Gymnastene må takle og bytte partnere og jobbe med forskjellige personer. Det vil si at de må være så sikre at det ikke vil være noe problem å bytte partner. Alle løft må utføres korrekt og sikkert før vi reiser til Dornbirn.

På siste sang, «Dark Lady» deltar man på samme øvelse som nivå 2.

Eventuelle gutter/menn som ikke mestrer koreografien på Dark Lady, deltar på nivå 3 på denne sangen og instruktøren må gi tidlig beskjed om dette Anne.

Nivå 2: gymnastene må klare raske forflytninger og koreografi. De må kunne fiksering og ha god balanse. Gymnastene arbeider både oppe og nede på gulvet med raske overganger. Det vil være noe pararbeid, men ikke akrobatikk. Her vil vi at alle jobber med innlevelse og uttrykket i programmet. De skal utstråle selve følelsen av temaet.

Nivå 3: gymnastene jobber hovedsakelig oppe og må kunne bevege seg uanstrengt ved øvelser som knebøy, utfall og chassé, samt til og fra huksitt. Gymnastene har bedre tid ved overganger og forflytninger, men må ha god romforståelse. De må ha god musikkforståelse og kunne uttrykke tema. Eventuelle menn deltar på dette nivået.

Dette gjelder alle:

Instruktørene fra de respektive foreninger må sørge for at gymnastene har grunnleggende ferdigheter og er trent nok til å kunne utføre bevegelsene til påmeldt nivå. Riktig grunntrening må være på plass slik at ingen blir skadet eller ikke har styrke nok til å utføre øvelsene.

Gymnastene må være så trygge på seg selv og programmet at vi kan flytte de ved eventuelle endringer i formasjoner. De må kunne gjennomføre hele programmet uanstrengt på påmeldt nivå. I tillegg må det arbeides med teatralisk utføring og musikkinnlevelse. Her kan vi bidra med tips til hvordan de kan gjøre dette i for eksempel oppvarmingen.

NB: til dere som deltok på programmet i Haugesund, det er noen endringer på alle tre nivåer både koreografi og formasjoner. Så les programmet nøye og bruk ny film.

Håper alle trener målrettet og er motiverte for super innsats, slik at vi får en flott oppvisning i Dornbirn. Vi gleder oss til å treffe både «gamle» og nye gymnaster 😊

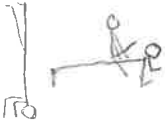
Turnhilsen fra Eva, Lisa og Anne



NIVÅ 1**«PLING OG PLONG»**

Tid 38 sekunder

Denne sangen er vanskelig å telle. Tellingene må gjøres inni deg, på følelsen og etter noen faste holdepunkt i musikken. Bruk filmen slik at du får øvelsene og musikken slik vi vil ha dem. Vi starter inne på gresset. Se formasjon 1 for oppstilling. Vi jobber tre og tre sammen.


Telling	Beskrivelse	Figurer
1-8	<p>Alle tre sitter i huksittende med armene ut i lav favn. Toppen sitter på merket, bunnen i mellom rommet foran toppen. 3.mann står på ett merke nedenfor og til siden for toppen. Se formasjon 1.</p> <p>Bunnen setter beina strake ut bak seg, start med V bein, så H. Armer strake i bakken 1-4. Stå 5-8.</p> <p>Toppen reiser seg og går frem til bunnens V side, løfter ett bein over og står over bunnens kropp 1-4. Sett hendene på bunnens skulderparti 5-8.</p> <p>3.mann bøyer seg fram, setter hendene i bakken 1-4, trekker beina samlet opp til hodestående 5-8.</p>	
1-8	<p>Toppen som er klar på bunnen strekker beina ut 1-2 og holder 3-8. Toppen i hodestående holder 1-8.</p>	
1-8	<p>Bunnen holder 1-2, ligger ned og vender over på rygg mot V 3-4, løfter beina, gjør klar til tri fly 5-8.</p> <p>Toppen går ned fra presset 1-2, står 3-4, tar ett skritt inn mellom beina til bunnen 5-6, gjør klar til trio fly 7-8.</p> <p>3.mann trekker beina samlet ned 1-2, reiser opp 3-4, går inntil paret foran seg står klar 5-8.</p>	
1-8	<p>Finn posisjon, opp i trio fly 1-4, hold 5-8. (Pling)</p>	
1-8	<p>Hold 1-8.</p>	
1-8	<p>Hold 1-4, toppene går ned 5-6, nærmeste topp tar H hånden og hjelper bunnen opp og bunnen vender H front 7-8. (i det vi reiser opp høres tre pling)</p>	
1-8	<p>Sett H bein ut til siden 1-2, armene føres med over til H siden. Gjenta motsatt side med tyngdeoverføring på beina 3-4, armene føres vaiende med, tilbake 5-6. Trekk H bein inn til stående, samtidig som du tar en hel armsving ned og rundt 7-8.</p>	
1-8	<p>Trekk H arm rolig opp i strekk 1-4, hold armen strak og senk den rolig ut til siden og ned 5-8. Vi ser etter armen hele veien samtidig trekker bunnen fram til ledig merke, toppen står på merket sitt og 3.mann trekker bak til ledig merke.</p> <p>Stå og se ned mens musikken toner ut.</p>	



NIVÅ 1**«PIRATES OF THE CARRIBEAN»**

Tid 1:20 minutter

F IIII IIII 3444 II IIII IIII 4I
 A B C D E F G

Alle står på merker, etter hvert går vi sammen to og to, se formasjon 2. I løftene jobber vi to og to sammen og i trio. Ta hensyn til dette allerede ved oppstillingen fra start, slik at du har gymnaster som kan jobbe sammen.

Telling	Beskrivelse	Figurer
TEMA A		
1-8	Gå fram på V bein H bein settes inntil 1-2, armene dras over brystet ut i favn og hendene holdes flate ned 3-4. Gå fram på V bein og H inntil 5-6, armer inntil brystet og til strekk med knyttede hender 7-8. 1 merke fram.	
1-8	Gjenta 1-4 ½ merke fram, piruett til siden, start på V bein mens armene faller ned 5-6, sats på -7 og hopp på V bein -8 med H bein strakt.	
1-8	Vi har landet lett bredbeint og gjør hel armsving mot H 1-2, sideutfall på H bein og hopp, H arm i høy favn og V arm langs siden 3-4. Gjenta motsatt 5-8.	
1-8	Gå lange skritt frem H -1, V -2 og H -3 stå -4, kroppen strekkes, armer langs kroppen og se etter «noe». Gjenta 5-8. På -8 løftes kneet på H bein opp i 90°, armer i rekk mot front. 1 ½ merke fram. (Nå har vi forflyttet oss 3 merker fram)	
TEMA B		
1-8	Alle tar håndstående med rulle på skrå framover mot V side. Stå 1-2, spark opp 3-4, rull 5-6 og stå 7-8. 1 merke frem.	
1-8	Gjenta en gang til i samme retning 1-8, 1 merke frem. (Nå har vi forflyttet oss 2 merker fram)	
1-8	Hinkesats 1-2 på H bein, slå hjul på skrå frem mot H 3-6, armer i strekk 7-8. Vi ender nå midt mellom merkene 1 ½ merke mot H.	
1-8	Start på H bein og gå to og to sammen på det merket som er til H for dere, bunnen går bakover til merket og toppen går fram til bunnen 1-4, bunnen setter H beinet ut og toppen klatrer opp på bunnens lår 5-6. Bunnen setter hendene under toppens armhuler, løfter toppen sin rett opp, samtidig som toppen «slår» beina sine strake ut og tar tak med hendene sine nederst på leggen 7-8. Se formasjon 2.	

TEMA C		
1-3	Stå og hold 1-3.	
1-4	Bunnen går frem med små skritt, starter på V bein 1-4.	
1-4	Fortsetter å gå med små skritt 1-4.	
1-4	Står 1-2, slipper toppen ned 3-4.	
TEMA D	Vi løper lett fremover. Ved hver stopp ser vi etter spøkelsene, se deg bak over ryggen ol.	
1-8	Start på V bein -1, H -2 og V -3, stå og se på -4, strekk overkroppen. Nysgjerrig kikkende. Vær stor i armer/overkropp. Gjenta 5-8.	
1-8	Gjenta 1-4 mens vi fortsetter frem og sikter oss inn på ny plassering, rett inn 5-8. Se formasjon 3. Alle skal forflytte seg to merker fram.	
TEMA E	Vi står nå på tre linjer, merke/mellomrom. Gymnastene er nummerert 1,2 og 3 på hver linje. Nr 2 står på merket.	
1-8	Nr 1 og Nr 3 vender mot nr 2, begge har sine håndflater samlet og klare, samtidig tar nr 2 grep om nærmeste skulder og hopper opp med en fot i hver håndflate 1-4, reiser opp og fikserer 5-8.	
1-8	Står og holder 1-8.	
1-8	Nr 2 fører armene ut og opp i høy favn 1-2, hold 3-8.	
1-8	Står og holder 1-8.	
TEMA F		
1-8	Toppene hopper rett ned og står 1-4. Nr 1 og 3 vender front. To og to går sammen, bunnen står på merket, toppen går bak sin bunn start på V bein 5-8. Se formasjon 4. Bunnene setter V bein ut -7 og H -8 klar til å løfte toppen opp på skuldrene.	
1-8	Toppene klatrer opp på skuldrene starter med H bein 1-8. Alle skal stå 7-8.	
1-8	Armene føres ut og opp til høy favn 1-4, hold 5-8.	
1-8	Stå og hold 1-8.	
TEMA G		
1-4	Alle toppene hopper ned 1-4.	

Forts G 1-8	Linjen deles midt på banen. Høyre banehalvdel gjør utfall på H bein, fra sentrum, mot hjørnet i front. V banehalvdel gjør utfallet på V bein, fra sentrum, mot hjørnet i front 1-2. Alle trekker armene rolig opp langs kroppen, starter på -3, de skal ikke være i strekk før på 7-8. Sprik fingrene på 7-8.	
----------------	--	--

NIVÅ 1
«SKRIKET»

Tid 34 sekunder



F II III 4
 A B

Vi er fortsatt delt på midten av banen og løper ut i ny formasjon i den retningen vi står vendt. Se formasjon nr. 5. Det er viktig at de som er partnere under Carribeau-remix finner hverandre og løper pent ut i riktig oppstilling. Toppen skal stå på rekke 2 og 4, bunnene på rekke 1 og 3.

Telling	Beskrivelse	Figurer
TEMA A 1-8	Løp kontrollert og pent mot ny oppstilling 1-8.	
1-8	Løper videre 1-8.	
TEMA B 1-8	Løp videre 1-8.	
1-8	Løp videre 1-8.	
1-8	Løp videre 1-8, stopp og stå rolig på merket 7-8. Alle ser front. Se formasjon 6.	
1-8	Knesittende 1-2, legg deg framover med armene langs kroppen og se i bakken 3-4. Ligg rolig 5-8.	
1-4	Opp i knestående, armsving med begge armer samlet fra H og over mot V 1-4.	

NIVÅ 1
«PRATEN»

Tid 25 sekunder


Telling	Beskrivelse	Figurer
1-8	Alle skal opp i hodestående. Sitt ned i knesittende 1-2, bøy deg frem og sett hender og hodet i bakken 3-4. Trekk beina samlet opp og stå 5-8.	
1-8	Hold hodestående 1-8.	
1-4	Hold fortsatt 1-4 på «åååååååå».	
1-8	Splitt beina 1-2 og hold 3-8.	
1-8	Samle beina 1-2, trekk dem ned 3-4, reis opp 5-6 og stå 7-8 på «Hallo, hallo kan dere høre meg». (Se oppstilling for de andre nivåene formasjon 7)	



NIVÅ 1**«PIRATES OF THE CARRIBEAN-REMIX»**


Tid 1:52 minutter

66663 663 6666 6666 6666 66 II IIII IIII IIII IIII
 A B C D E F G H I J K

Her teller vi 1 til 6 der det er 6 tall i analysen, ellers er det 1 til 8 som vanlig.
 Vi skal forflytte oss inn på to rekker, og står merke - mellomrom. Toppen skal inn bak bunnen sin. Se formasjon 8.

Telling	Beskrivelse	Figurer
TEMA A		
1-6	Toppene vender 180`mot V og starter med bytt om fot på V bein, trekk armene langs kroppen og til strekk 1-3, gjenta på H bein og trekk armene rett ned 4-6. Bunnene står og ser front begynner med H bein, trekker armene langs kroppen og til strekk 1-3, gjenta på V bein og trekker armene rett ned 4-6.	
1-6	Gjenta 1-6. Etter hvert som vi kommer til merkene gjør vi bevegelsene på stedet. Se formasjon 8.	
1-6	Gjenta 1-6 og samtidig vender du H mot front 1-2 og rett inn 4-6.	
1-6	Gjenta 1-6. Alle gjør nå øvelsen i front.	
1-3	Pause. Vi står og ser i front 1-3	
TEMA B		
1-6	Sett V bein ett langt skritt ut til siden 1-2, H bein inntil -3. Før armene opp i ett rundsving, start med V arm og la H følge på 1-6.	
1-6	Gjenta motsatt 1-6.	
1-3	Pause. Toppen står og bunnen vender 180`mot H og står, rygg til front 1-3.	
TEMA C		
1-6	Bunnen ligger ned på rygg med bøyde bein. Toppen går inntil bunnens føtter og setter enten fot til bunnens ene fot eller bunnens fot på nedsiden av sitt kne. Avhengig av om dere skal løfte opp i «fot i fot» eller «kne i fot» 1-6.	
1-6	Ta håndfatning og løft opp, slipp armer og bunnen legger sine armer flate, rett ut og ned i gulvet 1-6.	
1-6	Stabiliser og hold 1-6.	
1-6	Hold 1-6.	

TEMA D		
1-6	Toppen fører armene rolig til høy favn 1-6.	
1-6	Hold 1-6.	
1-6	Hold 1-6.	
1-6	Toppen hopper av idet bunnen begynner å føre beina ned 1-3, og toppen gjør klar til neste løft ved å bøye seg fram og sette hendene på bunnens knær 4-6.	
TEMA E		
1-6	Bunnen tar tak på skuldrene til toppen og toppen sparker opp til håndstående 1-6.	
1-6	Hold 1-6.	
1-6	Begge splitter beina 1-2 og holder 3-6. Vær obs på at toppens tyngdepunkt forskyves litt idet bunnen løfter beina sine.	
1-6	Hold 1-6.	
TEMA F		
1-6	Samle beina 1-3, sett dem i bakken -4 og toppen står 5-6.	
1-6	Bunnen reiser opp ved å gi sin V hånd til toppens utstrakte H hånd og blir hjulpet raskt opp 1-6.	
TEMA G		
	Obs! Taktskifte! Vi skal danne ringer på hver side av banen. Se formasjon 9.	
1-8	De midterste gymnastene lager innerring og de ytterste yttering. Dann ringer med små raske skritt 1-8.	
1-8	Fortsett og lag ringer 1-8.	
TEMA H		
1-8	Ta håndfatning, sidehopp mot H 1-8.	
1-8	Fortsett sidehopp mot H 1-8.	
1-8	«Mambo» inn i ringen på H bein, hoftehold 1-2, trå tilbake 3-4. Gjenta «mambo» og armer i høy favn 5-6. Trå tilbake og vend mot H ut av ringen med armer i hoftehold 7-8.	
1-8	Gjenta alt ut av ringen, start på V bein. Og forbli med fronten ut av ringen på 7-8.	
TEMA I		
1-8	Hoppsaskritt bakover inn i ringen, start på V bein. Armene føres fram og opp til strekk 1-8. Sprik fingrene på 7-8.	

Forts. I		
1-8	<p>Trekk kjapt inn overkropp, underarmene holdes mot lårene -1, hold 2-4, sett V bein ut først til bredbeint stående, armer i strekk med fingersprik og se opp -5, hold 6-8.</p> <p>Vi skal ut på de samme plassene vi hadde før ringøvelsen. MEN nå skal vi jobbe samme 4 og 4. Parene som stod på rekke 3 går inntil parene på rekke 1.</p>	
1-8	<p>Vi forflytter oss med hoppasakritt og starter på V bein 1-8. På 5-6 holdes armene opp til V som om du «føler en vegg». Gjenta dette mot H på 7-8. Beina hopper lett av sted hele tiden.</p>	
1-8	<p>Gjenta 1-8 mens du sikter deg inn på din plass. Gjenta armene på 5-6, på 7-8 vender alle V side til front og vi skal ende opp slik:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.bunn står på merket 1.topp står ved siden av 1.bunn 2. bunn står med rygg mot 1.bunn 2.topp står med rygg mot 2.bunn 	
TEMA J		
1-8	<p>1.bunn ligger ned, rompen på merket 1-4, strekker beina opp 5-8. 1.topp står 1-4 vender mot V og setter beinet over bunnen 5-6 og bøyer frem, setter hendene på bunnens lår 7-8. 2.bunn står 1-4 setter rompen inntil 1.bunnens føtter bøyer lett i knærne 5-8. 2.topp står 1-4 går inntil 2.bunn og tar grep om bunnens overarmer 5-8.</p>	
1-8	<p>1.bunn tar grep på skuldrene til 1 topp og toppen går opp i håndstående 1-4, stabiliser 5-8. 2.topp går opp på lårene til 2.bunn 1-4, retter opp og armer i strekk 5-8.</p>	
1-8	<p>Hold 1-8.</p>	
1-8	<p>Hold 1-4, toppen går ned og bunnen reiser opp 5-8.</p>	
TEMA K	<p>Nivåene skal bytte plass. Vi løper på yttersiden siden av gruppe 3.</p>	
1-8	<p>Starter på V bein 1-8.</p>	
1-8	<p>Gjenta 1-8.</p>	
1-8	<p>Løp videre 1-8.</p>	
1-8	<p>Rett inn og finn plassene bak nivå 2 1-8 Se formasjon 11.</p>	

NIVÅ 1
«DARK LADY»

Tid 1:26 minutter

II III II4III II4III4 IIII IIII
F A B C D

Her gjør nivå 1 og 2 likt. Se beskrivelse på nivå 2.