


NIVÅ 2**«PLING OG PLONG»**

Tid 38 sekunder

Denne sangen er vanskelig å telle. Tellingen 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. Alle står på hvert sitt merke. Se formasjon 1.

Telling	Beskrivelse	Figurer
1-8	Start i huksittende med armer i lav favn, se i gulvet. Reis opp, samlet armsving fra V og over mot H 1-8.	
1-8	Sideutfall mot H, V arm i lav favn og H arm i høy favn 1-8.	
1-8	Løft V bein litt mer enn 45° «tipp» lett over til siden, hold balansen, armene følger strake med 1-4, hold 5-8.	
1-8	Sitt ned på V bein, rull ½ gang fremover og sitt i havfruestilling mot front, med beina samlet til V 1-4, armer holdes strake bak, sitt rett i ryggen hold 5-8. (Pling - hold havfruestilling)	
1-8	«Helikoptersving» mot V med begge beina, trekk V bein inn og strekk det ut, H bein følger. Strekk begge i splitt, trekk V inn igjen og sett H bein foran 1-4. Reis opp og gjør utfall fram på H bein mot V hjørne. Armer i strekk 5-8.	
1-8	Hold 1-8. (Hold helt til du har hørt tre pling)	
1-8	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.	
1-8	Trekk H arm rolig opp i strekk 1-4, hold armen strak og senk den rolig ut til siden og ned, se etter armen hele veien 5-8. Stå og se ned mens musikken toner ut.	


NIVÅ 2

«PIRATES OF THE CARRIBEAN»

Tid 1:20 minutter

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

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 frem, piruett på V bein mens armene faller ned 5-6, sats på -7 og hopp på V bein -8 med H bein strakt, V arm strekkes i høy favn og H strak i lav favn.	
1-8	Vi har landet lett bredbeint. Gjør ett sidesteg og rett inn mot merket ditt, mens armene tar helt armsving mot H 1-2, sett H bein ut -3 og hopp med H arm i høy favn og V arm langs siden -4. Gjenta armsving og hopp med motsatt bein, men nå på stedet 5-8.	
1-8	Gå lange skritt frem H -1, V -2 og H -3 stå kroppen strekkes, armer langs kroppen og se etter «noe» -4. Gjenta 5-8. På -8 løft H kneet opp i 90°, armer i rekk mot front, fleks. 1 ½ merke fram. (Nå har vi forflyttet oss 3 merker fram)	
TEMA B		
1-8	Sving armene i ett liggende 8 tall, begynn mot H 1-2, gjenta motsatt 3-4. Gjenta alt 5-8.	
1-8	Armene svinges bak med svikt i knærne 1-2, fram og opp 3-4 og helt rundt 5-8.	
1-8	Sett V bein ut, gjør ett helt armsving ned og opp mot V med H arm, gjenta armsving motsatt 3-4. Samle beina og ta ett helt armsving med kryss nede og videre rundt opp 5-8. Ender ved siden av merket.	
1-8	Gå fram på v bein -1, armer i rekk og løft H kne i knehøyde -2, trå tilbake på H bein og løft V kne armene føres ned og bak strake 3-4. Piruett bakover på V bein, lander med begge beina samlet og armene føres til strekk 5-8.	
TEMA C		
1-3	Trekk overkroppen raskt inn, bøy frem hold underarmene på knærne 1-3.	
1-4	Bredstående, sett H bein ut først, armer til høy favn 1-2, hold 3-4.	

Forts C 1-4	Hold 1-4.	
1-4	Gå på stedet H bein -1, V bein -2. Gjenta 3-4. Boks H arm rett ut til H -1, V arm bokses rett ut til V -2, H arm til strekk -3 og V arm til strekk -4. Knyttede hender.	
TEMA D	Vi løper lett fremover. Ved hver stopp ser vi etter spøkelsene, se deg bak over ryggen ol. Samtidig retter vi inn til merket på V side.	
1-8	Start på V bein -1, H -2 og V -3, stå på -4 og se, strekk overkroppen. Nysgjerrig kikkende. Vær stor i armer/overkropp. Gjenta 5-8. Alle skal forflytte seg to merker fram.	
1-8	Gjenta 1-4 mens rekkene går sammen slik: Rekke 1,3, 5 osv går inn bak ryggen på gymnastene på rekke 2,4, 6 osv. Se formasjon 3. Rett inn 5-8.	
TEMA E	Gymnastene på hver rekke deles inn 1,2,1,2 nedover. 1 = bunn 2= topp	
1-8	Bunnen går ned på alle fire 1-4. Toppen retter inn og står på V side av bunnens føtter 1-2, vender 180° bakover og løfter V bein opp og over bunnens føtter, sett beinet ned 3-4. Toppen står nå med ett bein på hver side av bunnens føtter med rygg til front. Toppen setter seg ned på bunnens rompe 5-6, ligger ned på ryggen 7-8. Hold armene langs bunnens kropp.	
1-8	Toppen trekker beina samlet opp og strekk dem 1-2, hold 3-8.	
1-8	Splitter beina 1-2, hold 3-8.	
1-8	Samle beina 1-2 setter beina ned på H side av føttene til bunnen 3-4, toppen reiser opp 5-6, løfter V bein over og vender 180° samme vei tilbake, se front 7-8. Bunnen sitter opp i knestående 7-8.	
TEMA F		
1-8	Begge to tar ett redseslutfall med armer/hender. Bunnen gjør mot V, toppen står og tar utfallet mot H med liten knekk i H kne -1, hold 2-4. Tilbake -5 og stå 6-8.	
1-8	Gjenta motsatt vei 1-8.	
1-8	Begge tar armer ut og opp i høy favn 1-4, hold 5-8.	
1-8	Bunnen senker armene 1-2, setter V kne opp 3-4, støtt hendene på kne og trå opp 5-6, rett inn rekkene 7-8. Toppen senker armene 1-2, går tilbake til sin opprinnelige rekke med lange skritt, start på V bein 3-8. Vi står nå på rekke 1,2,3, 4 osv. Med en gymnast på hvert merke. Se formasjon 4.	

TEMA G 1-4	Stå og se ned 1-4.	
1-8	Utfall fram mot front på V bein 1-2, trekk armene rolig opp langs kroppen, starter på -3, de skal ikke være i strekk før på 7-8. Sprik fingrene på 7-8. La hodet følge armene.	

NIVÅ 2
«SKRIKET»

Tid 34 sekunder


F II III 4
A B

Telling	Beskrivelse	Figurer
FORSPILL	Stå og hold.	
TEMA A	Gruppen er delt på midten. Gymnastene på rekke 24 og 25 løper bortover linjen sin bak gymnastene og fra sentrum. Armen holdes ut som om gymnastene «slåes» i bakken. Når hun løper forbi deg faller du ned i huksittende med hodet inn og armene ut i lav favn. Støtt fingertuppene i bakken.	
1-8	Gymnasten løper og «slår» 1-8.	
1-8	Løper videre helt til de er ute på ledig plass ytterst 1-8.	
TEMA B		
1-8	Vi skal lage en bølge effekt hvor rekkene reiser seg opp en og en. Gymnasten som løp reiser opp med armene fram og opp, tar en liten sving 1-4, løper tilbake samme vei de kom 5-8. Du kan høre en bitteliten senkning i musikken (14 sek ut) der gymnasten skal reise opp.	
1-8	Rekkene reiser seg til stående etter hvert som gymnasten løper forbi dem. Samtidig føres armer fram og til strekk 1-8.	
1-8	Gjenta 1-8.	
1-8	Gymnasten som løp finner plassen sin på 1-4, løfter sine armer 5-8.	
1-4	Alle står med armer i strekk, begge armer senkes rolig ned 1-4.	

NIVÅ 2
«PRATEN»

Tid 25 sekunder

Her må dere bruke filmen nøye, slik at alle øvelsene blir gjort på rett sted i musikken. Tell rolig. Vi skal trekke inn i små ringer på 16 og 16 stykker, se formasjon 7.

Telling	Beskrivelse	Figurer
1-8	<p>Tenk: Hjelp hvor er spøkelsene? Jeg er redd.</p> <p>De fire i midten av ringen starter. Gå innover/bakover mot sentrum av ringen, start på V bein 1-4. Armene trekkes V, H, V. De som må, vender 180` H inn i sentrum av ringen på -4. Løp videre 5-6, huksittende med hodet ned 7-8.</p> <p>De tolv ytterste står bredbeint og trekker med armene og gynger lett i beina, start med V bein og V arm 1-2, H bein og H arm 3-4, gjenta 5-8.</p>	
1-8	<p>De som må vender 180` H og alle løper inn til de i midten 1-8. Stopper etterhvert som vi kommer inn, står litt hengende og beskyttende over de fire, støtt V bein bak, ha tyngden på H 7-8.</p>	
1-4	<p>Raskt opp i stående på «åååååå», alle ser front. De som må vende, vender mot V og armer trekkes opp langs kroppen til strekk 1-2, hold 3-4.</p>	
1-8	<p>Vi skal stå og trekke 4 på linjer i klumpen. Tenk: Jeg vil vekk/er redd. Nei vi går ikke dit/kom hit</p> <p>Ta grep rundt underarmen til sidemann. Den første linjen trekker mot H, den andre linjen trekker mot V osv bakover. Trekk 1-2 og motsatt 3-4, gjenta 5-8.</p>	
1-8	<p>Slipp håndfatning, samle beina og ta armsving med begge armer, fra V side og over til H 1-4. Skli videre over i sidewater, stående på H bein og løft V bein ut 5-8. De to som dro i hverandre gir hverandre en støttende hånd om nødvendig. Gymnasten som står ytterst i «klumpen» støtter den ledige armen sin ved kneet.</p> <p>Hold mens musikken toner ut.</p>	





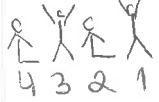


NIVÅ 2**«PIRATES OF THE CARRIBEAN-REMIX»**

Tid 1,52 minutter

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

Her teller vi 1 til 6 der dere ser 6 tall i analysen, ellers er det 1 til 8 som vanlig.
 Vi står i tette, små klumper på 16 personer og skal forflytte oss ut på fire rekker og danne kvadrater. Deretter lager disse kvadratene en diagonal. Se formasjon 8.

Telling	Beskrivelse	Figurer
TEMA A		
1-6	Alle til stående 1-6.	
1-6	Sett V bein ut i bredstående med armer i favn 1-3, hold 4-6.	
1-6	Trekk H bein inntil og armer i strekk 1-3, hold 4-6.	
1-6	Senk armene rett fram og ned 1-3, rett inn rekkene 4-6.	
1-3	Pause 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	De gruppene som skal bevege seg nedover matta, vender nå ryggen til front 180` mot H 1-3.	
TEMA C		
1-6	De som vender starter med bytt om fot på V bein, trekker armene rett opp i strekk 1-3, gjenta på H bein og trekk armene ned 4-6. De som jobber mot front begynner med H bein, trekker armene i strekk 1-3, gjenta på V bein og trekker armene ned 4-6.	
1-6	Gjenta videre 1-6.	
1-6	Gjenta videre 1-6.	
1-6	Gjenta videre 1-6.	
	Vi nærmer oss dit vi skal, her må skrittlengden tilpasses slik at alle møtes på rett sted. Noen grupper må kanskje gjøre de fleste skrittene på stedet i påvente av at den andre gruppen kommer.	
TEMA D		
1-6	Fortsett med de samme skrittene, armene i hoftehold 1-6.	
1-6	Gjenta 1-6. Vi står nå på merke både linjer og rekker.	

Fort D		
1-6	De som står med rygg til front vender 180` H og ser front 1-3, retter inn og står med samlede bein 4-6.	
1-6	Linje 1 fører armer ut i lav favn 1-2, hold 3-6. Linje 2 fører armer ut i favn 1-2, holder 3-6. Linje 3 fører armer ut og opp i høy favn 1-2, hold 3-6. Linje 4 fører armer ut og opp i strekk 1-2, hold 3-6.	  
TEMA E		
1-6	Alle lar armene falle ut og ned 1-2, samtidig setter rekke 2,4, 6 og 8 seg ned i knestående. Rekke 1,3,5 og 7 står med beina samlet 3-6.	
1-6	De som sitter i knestående fører armer ut i lav favn, de som står fører armer til høy favn 1-2, alle holder 3-6.	
1-6	De som sitter i knestående fører armer videre til høy favn 1-2, de som står senker dem ned til lav favn 1-2, alle holder 3-6.	
1-6	De som sitter i knestående senker V arm til lav favn og lar H arm bli i høy favn 1-2. De som står fører H arm opp til høy favn, lar den V bli i lav favn 1-2, alle holder 3-6.	
TEMA F		
1-6	Alle fører armene raskt fram i rekk med fleks i håndledd, de som sitter setter seg samtidig ned i knesittende 1-2, alle holder 3-6.	
1-6	De som sitter, støtt hendene til huksittende 1-3, reis opp 4-6. De som står senker armene ned 1-3, står 4-6.	
TEMA G		
1-8	Obs! Taktskifte! 1-8 takt. Vi skal danne ringer. Hvert kvadrat danner to ringer. De midterste gymnastene lager innerring, de ytterste gymnastene yttering.	
1-8	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.	
1-8	Trekk kjapt inn overkropp, underarmene holdes mot lårene -1, hold 2-4, sett V bein ut først til bredbeint stående, armer i strekk med fingerspråk og se opp -5, hold 6-8.	
1-8	Vi skal ut på de samme plassene vi hadde i det tette rektanget før vi dannet ringer. Vi forflytter oss med hoppsaskritt 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.	
1-8	Gjenta 1-8 mens du sikter deg inn og finner din plass.	
TEMA J		
1-8	Vi skal bevege oss sidelengs, setter V bein ut -1, H bein inntil -2. Armene gjør ett rundsving med kryss oppe -1 og ned-2. Flate hender mot front Overkroppen er litt vridd med H side til front. Gjenta videre 3-4. Beveger oss tilbake, men nå settes H bein ut, vri begge føttene mot H og armene over brystet til V -5. Vri føttene mot V og armene til H -6, gjenta 7-8.	
1-8	V-steg, start på V bein -1 og H bein -2, armene bokses samlet skrå opp mot V -1, mot H -2 når du går fram. Trå tilbake på V bein -3 og trå tilbake H bein -4, begge armer bokses til V -3 og H -4. Gjenta 5-8.	
1-8	Ta skulderfatning med sidemann, de ytterste setter den ledige hånda i hofta. V bein krysses over H -1, sett H bein ut -2, H bein krysses over V bein -3 og V bein ut -4. Gjenta 5-8. Slipp skulderfatningen på -8.	
1-8	Trå tilbake på V bein -1, løft H i knehøyde -2, trå bakover på H -3, V løftes i knehøyde -4. Samtidig trekker V arm med seg «styggan» bakover 1-2, H arm 3-4, gjenta 5-8.	
TEMA K		
	Nå skal rektanglene og diagonalen løses opp. Vi samles som en gruppe før vi deler oss på midten. Alle skal ende på hvert sitt merke. Se formasjon 10.	
1-8	Noen løper på stedet, noen få må vende 180° og løpe bakover, de fleste løper framover. Vi løper fra spøkelsene med lange skritt og løper 1-8.	
1-8	Gjenta 1-8. Etter hvert som dere kommer på plass, løp på stedet. Alle finner hvert sitt merke. De som stod sist på diagonalen får lang vei og må ta lange skritt. De som stod fremst løper på stedet når de har kommet fram. Gjør ett redselsutfall mot front 7-8.	

Forts K 1-8	Vi skal nå ut til hver side av matta, og løper rett ut fra sentrum. Vi går inn i <u>mellomrommene bak</u> linjene til nivå 3! H banehalvdel starter på H bein. V banehalvdel starter på V bein. Løp kontrollert ut 1-8.	
1-8	Løp videre 1-8. På 7-8 vender alle fra sentrum og står med rygg mot front på hvert sitt merke. Se formasjon 11.	

NIVÅ 2
«DARK LADY»

Tid 1:26 minutter

II III II4III II4III4 IIII IIII
 F A B C D

Denne øvelsen skal utføres lett på tå, fram med brystet og vis fram «diamanten» din. Hver gymnast har vingene gjemt i ermet som trekkes fram og festes raskt.

Gymnastene fra Nivå 1 gjør også denne øvelsen. De stiller opp bak gymnastene på nivå 2.

Se formasjon 11.

Telling	Beskrivelse	Figurer
FORSPILL		
1-8	Trekk fram vingene og heng de på skulder og finger 1-8.	
1-8	Fortsett å feste vingene, pass på at du hold hender og armer samlet og «litt skjult» foran brystet 1-8. Armene faller ned på -8.	
1-8	Trå mot V på V bein 1-4, H bein inntil og H arm i armsving over hodet -4. V arm i lav favn. Gjenta motsatt tilbake 5-8.	
1-8	Gå en 1 3/4 runde mot V, V arm opp i høy favn med pekefinger, H arm strak bak 1-8. Stå front 7-8.	
1-8	Gå fram på V bein 1-4, armer føres fra lav favn ut til bred favn, sett V bein fram, liten vandrepiruett framover 5-8. Vi ender i bredstående på -8. Armene er bøyd inn over brystet i piruetten. (Vi har nå forflyttet oss 2 merker fram)	
TEMA A		
1-8	Tyngdeoverføring mot H, armer følger med ut i bred favn 1-2, liten vandrepiruett mot V 3-4, armer bøyd inn over brystet. Tyngdeoverføring ut igjen mot V 5-6, piruett tilbake 7-8. Samlede bein på -8.	
1-8	«Kniks» og før V arm foran brystet, H arm bak ryggen 1-2, ut i bred favn 3-4. Gjenta alt motsatt 5-8.	
1-4	Linje 1 og 3 går mot H, start på H bein 1-4, sats på -3 og hopp -4. Armene føres ut og opp i høy favn -4. Linje 2 og 4 går mot V, start på V bein 1-4, satser på -3 og hopp -4. Armene føres ut og opp i høy favn -4.	
1-8	Gå tilbake på plass med vandrepiruett, armer i bred favn 1-4. Rett inn og før V arm i rundsving foran, nede og over hodet, H arm holdes inntil kroppen 5-8.	

Forts A 1-8	<p>Sett V bein fram, armer i lav favn med fingersprik 1-2, armsving med x foran nede og opp til høy favn, trekk opp H kne 3-4. Rekke 1 og 3 tar en siderulle på rompen framover 5-8. Du ender med H kne opp på -8, klar til å reise opp Rekke 2 og 4 går framover start på H bein, armene føres bak, ned og opp til høy favn 5-8. Stå og se font på -8. Alle har forflyttet seg ett merke fram.</p>	
1-8	<p>Rekke 1 og 3 reiser opp med tyngde på H bein, støtt V bein ut bak på skrå mot V hjørne bak 1-4. Rekke 2 og 4 senker armene, flytter V bein ut bak på skrå mot V hjørne 1-2, stå 3-4. Alle gjør vindmølle med armene, start med H arm -5, fortsett 6-8.</p>	
TEMA B 1-8	<p>Sats på V bein mot V hjørne, armer ut i høy favn 1-2, trå tilbake mot merket tyngde på H bein, rolig armsving med begge armer nedenfra mot H over, opp og ned på V side 3-8.</p>	
1-8	<p>Sett V bein i kryss foran H, bøy frem, kryss armer foran knærne -1 løft det H idet du knikser, trå ned -2, armer ut. Sett V bein ut i bredstående, rett opp med armer i høy favn 3-4. V arm i rundsving ned og opp -5, gjenta H -6, slå armene rundt midjen, V arm på magen H arm bak på ryggen 7-8.</p>	
1-4	<p>Vandrepiruett mot V, start på V bein 1-4, på -4 løftes H bein strakt ut bak ca 45°, hold balansen og strekk armene i høy favn.</p>	
1-8	<p>Fortsett gå til V på H bein -1, V bein -2, sving og strekk V bein ut bak 3-4 armer i høy favn. Gå tilbake på V bein -5, H -6 liten sving H bein strakt ut 7-8.</p>	
1-8	<p>Trekk H bein opp, slå på låret 1-2, sett foten ned, skyv brystet fram og jazzyhands – hendene i kryss foran ansiktet, ut og ned 3-4. 1 vandrepiruett bakover på V bein med armer ut, fleks i håndledd 5-8. Vi ender med rygg til front.</p>	
1-8	<p>Vi skal danne ringer med 3 og 3 gymnaster nedover på rekken. Gymnast nr 1,2 og 3 danner ring rundt merket til nr 2. Gymnast nr 4,5 og 6 danner ring rundt merket til nr 5 osv. Se formasjon 12. 1 vandrepiruett videre med samme armene, gå på H bein i den retningen du skal for å lage din ring 1-4. Lag ring og ta håndfatning 5-8.</p>	
1-4	<p>Stå 1-4, stramme og ranke i kroppen. Litt på tå.</p>	
TEMA C 1-8	<p>Kryss steg til siden rundt i ringen 1-8. Alle krysser H bein foran V -1, sett V ut -2, H bak -3 osv.</p>	

Fort C		
1-8	<p>Ringene skal åpnes slik at gymnastene kommer tilbake på merket sitt med siden til front 1-8. To og to linjer skal stå og se mot hverandre. Linje 1 ser på linje 2 osv.</p> <p>Sett beinet nærmest front ut, vend overkroppen med og slå armene rundt livet 1-2, vandrepiruett fra front, med armer i lav favn 3-4. Stopp med tyngden på beinet lengst fra front, slå armene rundt livet 5-6, piruett tilbake 7-8.</p>	
1-8	<p>De to linjene som ser mot hverandre skal bytte plass. Gymnastene på rekke 1 krysser foran gymnastene på rekke 2, nr 3 foran nr 4 osv. Chasse på V bein 1-2, gjenta H 3-4 og V 5-6. Kryss H bein over V bein, vend 7-8.</p>	
TEMA D		
1-8	<p>Sett beinet nærmest front ut, vend overkroppen med og slå armene rundt livet 1-2, vandrepiruett fra front, med armer i lav favn 3-4. Stopp med tyngden på beinet lengst fra front, slå armene rundt livet 5-6, piruett tilbake 7-8.</p>	
1-8	<p>Dere skal tilbake på plass, chasse på V bein 1-2, gjenta H 3-4 og V 5-6. Kryss H bein over V bein, vend 7-8.</p>	
1-8	<p>Alle vender front 1-2, sideutfall fra sentrum 3-4, hold 5-8.</p>	
1-8	<p>Alle til stående 1-4, fører armer fram og opp i høy favn 5-8.</p>	
	<p>Musikken toner ned, det kommer en pause i musikken hvor vi står og takker publikum for applausen☺.</p> <p>Vend overkropp mot H og vink med hendene 1-8.</p> <p>Vend overkropp mot V og vink med hendene 1-8.</p> <p>Stå mot front og vink.</p> <p>Når musikken starter igjen marsjerer vi ut.</p>	