




**NIVÅ 3**  
**«PLING OG PLONG»**

**Tid 38 sekunder**

Denne sangen er vanskelig å telle. Tellinga må gjøres inni deg, på følelsen og etter noen faste holdepunkt i musikken. Bruk video 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.

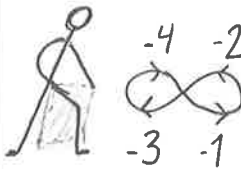

| Telling | Beskrivelse   | Figurer   |
|---------|---|---|
| Tema A  | Start i bredstående med føttene på tørklet, armene holder i andre enden av tørklet i høy favn.  |    |
| 1-8     | Bøy overkropp mot V, bøy lett i V kne 1-6. Opp i høy favn 7-8.  |   |
| 1-8     | Gjenta H 1-8.   |   |
| 1-8     | Gjenta V 1-8.   |    |
| 1-8     | Gjenta H 1-8.   |   |
|         | «Pling»   |   |
| 1-8     | Senk armer til skulderhøyde, bøy overkroppen og titt nysgjerrig fram 1-8.   |   |
| 1-8     | Hev armer til høy favn igjen 1-8.   |   |
| 1-8     | Ta tak i midten av tørklet med V arm på 1-2, gjenta H arm 3-4. Bøy overkropp og titt nysgjerrig frem igjen 5-6, rett opp overkroppen 7-8. |   |
| 1-8     | Knyt tørklet rundt livet med knuten hengende på H side 1-8.   |  |
| 1-8     | Stor armsving, start med «kniks», kryss armene nede foran kroppen, opp og ut. Håndflater følger naturlig bevegelsen, 1-8.                 |   |
|         | Stå til musikken ebber ut.  |   |


### NIVÅ 3

### «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          | Forflytter oss 2 merker frem til formasjon 2.  |   |
| 1-8             | Gå frem på V bein, H bein settes inntil 1-2, armene dras over brystet ut i favn og hendene holdes samlet, med håndflater ned 3-4. Gå frem på V bein, H bein settes inntil 5-6, armer inntil brystet og til strekk med knyttede hender 7-8. 1 merke frem. |   |
| 1-8             | Gjenta 1-8. 1 merke frem og ender på ny formasjon.   |   |
| 1-8             | V arm ned 1-2, H arm ned 3-4, stor armsving mot V og ned på H side 5-8.  |   |
| 1-8             | Knyt opp tørklet og hold i hver kant av midten på tørklet 1-8.   |   |
| Tema B          |  |   |
| 1-8             | Sving armene i ett liggende 8 tall med tørklet, sett V bein ut til bredstående og bøy kneet mot den siden man svinger til, begynn mot V 1-2, gjenta motsatt 3-4. Gjenta alt 5-8. På -8 settes V bein inn til stående.                                    |  |
| 1-8             | Kast opp med tørklet 2 ganger på -1 og -3 og kast ned med tørklet to ganger på -5 og -7.   |   |
| 1-8 + 1-8       | Gjenta 1-16.   |   |
| Tema C          |  |   |
| 1-3 + 1-4 + 1-4 | Tørklet deles opp og knytes rundt livet med knuten hengende på H side 1-3 + 1-4 + 1-4.   |   |
| 1-4             | Fullfør knyttinga 1-4.   |  |
| Tema D          | Alle skal flytte seg til ny formasjon, se formasjon 3. På disse 16 taktene skal linje 1 og 3 forflytte seg ett merke frem. Linje 2 og 4 forflytter seg to merker frem og opp på linje 1 og 3 sin V side.   |   |
| 1-8             | Vi løper lett fram mens vi ser etter spøkelser ved hver stopp. Se deg bak over ryggen ol. Gå frem på V bein -1, gå videre -2 og -3. Stopp og se, strekk overkroppen, nysgjerrig kikkende. Vær stor i armer/overkropp -4. Gjenta med start H bein 5-8.    |   |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 1-8    | Gjenta på V bein 1-4. Gå og rett inn med start H bein 5-7. Sett V bein inn til H -8.   |  |
| Tema E |  |  |
| 1-8    | Tyngdeoverføring på stedet, armene svinges med, start V 1-2, gjenta H 3-4. Gjenta alt 5-8.   |  |
| 1-8    | Tyngdeoverføring med forflytning med hel armsving rundt mot V 1-4. Gjenta mot H 5-8. Armer stopper nede på -8.   |  |
| 1-8    | Trå frem på V bein på skrå over mot H, armer føres frem og opp til høy favn med knyttede hender 1-2, trå V bein tilbake til bredstående, armer føres ned til lav favn med knyttede hender 3-4. Gjenta alt på H bein mot V 5-8.                   |  |
| 1-8    | Trå frem på V bein på skrå over mot H, armer føres frem og åpnes ut i favn med håndflaten opp 1-2, trå V bein tilbake til bredstående, armer føres ned til lav favn 3-4. Gjenta alt på H bein mot V 5-8.   |  |
| Tema F |  |  |
| 1-8    | Sideutfall med armer i høy favn med «fingersprik». Linje 1 tar mot V, mens linje 2 tar mot H. Ut på -1, hold 2-4. tilbake -5 og stå 6-8.   |  |
| 1-8    | Gjenta sideutfall til motsatt side 1-8.  |  |
| 1-8    | Marker høy favn og vend håndflatene oppover 1-2, hold 3-8.   |  |
| 1-8    | Samle armene i strekk 1-2, håndflater vendt innover og kast armene rolig frem og ned, håndflatene opp, litet kniks i knærne, se etter hendene 3-8. På -8 ser alle ned.   |  |
| Tema G |  |  |
| 1-4    | Stå og se ned 1-4.   |  |
| 1-8    | Del banen på midten. Høyre banehalvdel gjør ett utfall mot H hjørnet på H bein 1-2.<br>V banehalvdel gjør utfallet mot V hjørnet på V bein.<br>Trek armene rolig langs kroppen fra -3 de skal ikke være i strekk før 7-8. Sprik fingrene på 7-8. |  |

**NIVÅ 3**  
**«SKRIKET»**

**Tid 34 sekunder**

F II III 4  
 A B C


Skriket benyttes til forflytning til formasjon 6.

| Telling | Beskrivelse  | Figurer |
|---------|--|---------|
| F       | Stå og hold.   |         |
| Tema A  |  |         |
| 1-8     | Hvert felt markert i formasjon 5 skal gjøre øvelsen under til hver nye tone i denne 8'er .<br>Felt C: faller ned til huksittende med samla bein, armene på hver side av beina og vi ser ned 1-2<br>Felt A: samler beina og armer i strekk med samlede håndflater 3-4<br>Felt D: samler beina og armer i strekk med samlede håndflater 5-6<br>Felt B: faller ned til huksittende med samla bein, armene på hver side av beina og vi ser ned 7-8 |         |
| 1-8     | Vi skal ut i ny formasjon. Se formasjon 5B for forklaring på hvordan forflytningen skjer.<br>Felt A og D skal bevege seg ut og frem, mens felt B og C skal bevege seg ut på siden.<br>Felt C og B ruller opp til stående, felt A og D fører armene frem og ned, 1-2. Alle småløper ut mot ny formasjon, start V bein 3-8   |         |
| Tema B  |  |         |
| 1-8     | Småløper videre ut mot ny formasjon, start V bein 1-8  |         |
| 1-8     | Gjenta 1-8   |         |
| 1-8     | Gjenta 1-4. Felt B og C snur mot front, felt A og D står i bredstående 5-8   |         |
| Tema C  |  |         |
| 1-4     | Samlet armsving med begge armer fra H over mot V, start med «kniks» 1-4.   |         |

**NIVÅ 3**  
**«PRATEN»**

Tid 25 sekunder

Her må dere bruke video nøye, slik at alle øvelsene blir gjort på rett sted i musikken. Tell rolig. Vi skal trekke inn i ringer på 16 eller 24 gymnaster, se formasjon 7.

| Telling | Beskrivelse  | Figurer   |
|---------|--|---|
|         | Tenk: Hjelp hvor er spøkelsene? Jeg er redd.   |   |
| 1-8     | De innerste i midten av ringen starter. Disse er markert i formasjon 7 med kryss. Gå innover/bakover mot sentrum av ringen, start på V bein, armene trekkes V, H, V 1-4. De som må vender inn i sentrum av ringen på -4, vend 180° mot H. Løp mot sentrum 5-6, huksittende med hodet ned 7-8.<br><br>De ytterste i ringen står bredbeint, 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. |   |
| 1-8     | De ytterste vender inn i sentrum av ringen, de som må vende 180° vender mot V, og løper inn til de i midten, start V bein 1-6. Stopper etter hvert som vi kommer inn, står litt hengende og beskyttende over de i midten, støtt V bein bak, ha tyngden på H 7-8.   |   |
| 1-4     | Raskt opp i stående på «åååååå», alle ser i front. De som må vender mot V og armer trekkes opp langs kroppen til strekk 1-2, hold 3-4.   |   |
| 1-8     | To og to skal jobbe sammen. Tenk: Jeg vil vekk/er redd. Nei vi går ikke dit/kom hit.<br>Ta grep rundt underarmen til sidemann. Den som står ytterst drar først 1-2, den andre trekker tilbake 3-4. Gjenta 5-8. Trekk forskjellige veier.   |   |
| 1-8     | Slipp håndfatning, samle beina, «kniks» og start på armsving med begge armer, fra H side og over til V 1-4. Gå ut i dypt sideutfall på V bein, V arm føres hele veien ned langs kroppen og H arm stoppes i strekk over hodet 5-8.<br><br>Hold mens musikken toner ut.  |  |

### NIVÅ 3

#### «PIRATES OF THE CARRIBEAN-REMIX»

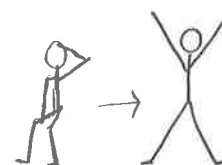
Tid 1:52 minutter

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 dere ser seks tall i analysen, ellers er det 1 til 8 som vanlig. Vi står i tette klumper på 16/24 personer og skal forflytte oss ut til formasjon 8.

| Telling | Beskrivelse   | Figurer  |
|---------|---|--|
| Tema A  |   |  |
| 1-6     | Trekk V bein inn, før armen ned 1-6.  |  |
| 1-6     | Vi deler opp klumpen og skal ut på merket vårt. Vi bruker trege gåsteg til dette, starter på V bein, armer bestemt ut i favn 1-3. Gjenta H bein, armer bestemt til strekk 4-6.  |  |
| 1-6     | Gjenta bein 1-6, armer bestemt til rekk 1-3 og ned 4-6.   |  |
| 1-6     | Gjenta bein og rett inn rekker og linjer 1-6. Armer bestemt til favn 1-3 og til strekk 4-6.   |  |
| 1-3     | Stå mens armer føres frem og ned 1-3.   |  |
| Tema B  | Vi lager en bølgeeffekt på hver banehalvdel med armsving fra midten av matta mot yttersiden av matta, «kniks» i det man starter øvelsen.  |  |
| 1-6     | Rekke nærmest sentrum på hver banehalvdel starter 1-3. Neste rekke på hver banehalvdel 4-6.   | 4-6 4-6 Midt 4-6 4-6<br>X X X X X X X X<br>1-3 1-3 1-3 1-3 |
| 1-6     | Neste rekke på hver banehalvdel 1-3. Ytterste rekke på hver banehalvdel 4-6.  |  |
| 1-3     | Alle står 1-3.  |  |
| Tema C  | Liten formasjonsforflytning/effekt. To og to rekker skal møtes i mellom sine merker og skli inn på en ny rekke. Partallsrekkene sklir inn bak oddetallsrekkene. Her skal rekke 1 og 2, 3 og 4, 5 og 6 osv møtes. Angivelse av disse nummer er gitt øverst til H på Formasjon 8 over alle nivåene. Forflytningen skjer på de første taktene (1-6 + 1-6). |  |
| 1-6     | Bytt om fot på V bein (trippelsteg: V til siden -1, H etter -2 og V på stedet -3), kaster armene langs kroppen opp i strekk, håndflater inn 1-3, gjenta bytt om fot H bein og trekker armer ned 4-6.  |  |
| 1-6     | Gjenta 1-6.   |  |

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| 1-6                   | Sett V bein ut til siden, kneløft H bein 1-3, gjenta motsatt bein 4-6. Store armer med strake hender: starter i strekk og trekker ned på hver side av det kneet som løftes.  |  |
| 1-6                   | Gjenta 1-6.  |  |
| Tema D                |  |  |
| 1-6 + 1-6 + 1-6 + 1-6 | Gjenta alle øvelser i tema C, men denne gang skal vi forflytte oss tilbake til Formasjon 8 igjen. Forflytningen skjer på de første taktene (1-6 + 1-6).  |  |
| Tema E                |  |  |
| 1-6                   | Oddetallsrekker står, armer høy favn på 1-3, hold 4-6. Partallsrekker tar knebøy, armer lav favn 1-3, hold 4-6.  |  |
| 1-6                   | Gjenta øvelsene, men gjør det motsatt. Oddetallsrekker lav favn, mens partallsrekker tar høy favn.   |  |
| 1-6 + 1-6             | Gjenta alt 1-12.   |  |
| Tema F                |  |  |
| 1-6                   | Alle fører armene raskt opp langs kroppen i strekk 1-3. Før H arm ut og ned 4-6.   |  |
| 1-6                   | Før H arm ut og opp samtidig som V arm føres ut og ned, 1-3. Gjenta motsatt 4-6.   |  |
| Tema G                | Obs, takt skifte! 1-8 takt. Her må video brukes for å få det rett til musikken.  |  |
| 1-8                   | Knebøy og bøy i albu V arm, håndflate foran ansiktet, stort sidesteg mot V, før armene opp til høy favn og videre over mot V. End opp i knebøy, bøy H arm med håndflate foran ansiktet og V arm helt ned. 1-8.             |  |
| 1-8                   | Gjenta motsatt 1-8. Ikke stopp V arm foran ansiktet, men føres videre helt ned på -8. Pause.   |  |
| Tema H                |  |  |
| 1-8                   | V-steg start 1-4 (V bein frem på skrå, V arm høy favn -1, H bein frem på skrå, H arm høy favn -2, V bein tilbake, V arm ned langs siden av kroppen -3 og H bein tilbake, H arm ned langs siden av kroppen -4). Gjenta 5-8. |  |
| 1-8                   | V bein settes på skrå foran H, V arm i rekk på skrå -1, sett H fot inntil V der V arm tas ned -2, sett H bein tilbake, V arm i rekk -3 og  |  |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
|           | V bein tilbake, V arm ned -4. Gjenta på skrå mot V side med H bein 5-8.  |  |
| 1-8 + 1-8 | Gjenta 1-16.   |  |
| Tema I    |  |  |
| 1-8       | Mambo på V bein (V bein på skrått foran H), armer høy favn 1-2, chassé mot V side, armer nede 3-4. Gjenta mambo H bein 5-8.  |  |
| 1-8       | Mambo rett frem V bein, armer bokses opp 2 ganger med knyttede hender 1-2, bytt om fot bak, armer ned knyttede hender 3-4. Gjenta H bein rett frem 5-8.                              |  |
| 1-8 + 1-8 | Gjenta 1-16.   |  |
| Tema J    |  |  |
| 1-8       | V bein settes frem, armer i strekk -1, kneløft H, armer trekkes ned -2, trå tilbake H bein, armer i strekk -3 og V bein tilbake, armer trekkes ned -4. Gjenta kneløft V bein 5-8.    |  |
| 1-8       | Sett V bein ut til siden, armer til rekk -1, løft H hæl bakover og opp mot rompa, armer ned -2. Gjenta med H bein til siden 3-4. Gjenta alt 5-8.                                     |  |
| 1-8       | Gå frem på skrå V bein, V arm i strekk -1, løft trippel kneløft H bein, V arm trekkes ned på alle kneløft 2-6, gå tilbake H bein, V arm til strekk -7, tilbake V bein, V arm ned -8. |  |
| 1-8       | Gå frem på skrå H bein og gjenta alt motsatt 1-8.  |  |
| Tema K    | Forflytning til formasjon 11. Nivå 2 forflytter seg ut på sidene. Alle går inn mot midten til det rekkenummeret som er riktig for formasjon 11. Deretter går alle 2 merker frem      |  |
| 1-8       | Alle snur mot midten 1-2. Gå mot midten med start V bein, armer føres frem og opp i strekk 3-5 og ned igjen 6-8.   |  |
| 1-8       | Fortsetter å gå mot midten, armer bokses opp på -1, ned på -2, gjenta 3-8.   |  |
| 1-8       | Fortsetter å gå mot midten, armer føres frem og opp i strekk 1-4 og ned igjen 5-8.   |  |
| 1-8       | Alle snur mot front 1-2. Gå 2 merker frem, armer bokses opp på -3, ned på -4, gjenta 5-8.  |  |



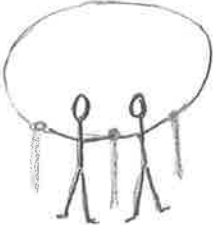
**NIVÅ 3**  
**«DARK LADY»**

**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.

| Telling | Beskrivelse  | Figurer |
|---------|--|---------|
|         | Forspill   |         |
| 1-8     | Stå 1-8.   |         |
| 1-8     | «Kniks» og ta et stort armsving fra V mot H, H arm leder ann og V følger på, sprikende fingre 1-8.   |         |
| 1-8     | Gjenta armsving motsatt 1-8.   |         |
| 1-8     | «Kniks» og ta armsving med kryss foran nede– opp – og sakte ut og ned, sprikende fingre 1-8.   |         |
| 1-8     | Gå fram på V bein, armer føres fra lav favn til favn 1-4.<br>Sett V bein fram, armer bøyes over brystet -5, ta en vandrepiruett fremover 6-8. Stå bredbeint på -8. Dette gir totalt 2 merker frem                        |         |
|         | Tema A   |         |
| 1-8     | Tyngdeoverføring mot V, armer følger med ut i favn 1-2, sidesteg mot H, armer over brystet 3-4. Tyngdeoverføring ut igjen mot H, armer ut i bred favn 5-6, sidesteg tilbake, armer over brystet 7-8. Samlede bein på -8. |         |
| 1-8     | «Kniks» og før V arm foran brystet, H arm bak ryggen 1-2, favn 3-4, gjenta alt motsatt 5-8.  |         |
| 1-4     | Gå frem, start på V bein -1, H bein -2, sats på V bein -3 og ta et lite hopp med H bein ut bak -4, armene føres frem og opp i høy favn -4. (Hoppet kan erstattes med strekk ut med beinet bak stående.)                  |         |
| 1-8     | Gå tilbake på plass, start H bein, før armer ned 1-4. Rett inn og ta et armsving med V arm, nede, foran og over hodet 5-8.   |         |
| 1-8     | Sett V bein fram, bøy i beina, armer i lav favn med fingersprik 1-2, armsving med kryss nede foran og opp til høy favn, trekk opp H kne, H fot til V kne 3-4. Gå tilbake på plass, start H bein, armer føres ned, 5-8.   |         |
| 1-8     | Gjenta dette med start H bein fram 1-8.  |         |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| Tema B    |   |  |
| 1-8       | En sidechassé mot V, armer i favn 1-3, hold -4. Sett H bein inntil V og ta en armsving med H arm ned og rundt, V arm holdes i favn 5-7. Begge armer ned på -8.  |  |
| 1-8       | Gjenta mot H 1-8.   |  |
| 1-4       | Armsving på stedet med H arm foran og ut, V arm langs kroppen 1-4.  |  |
| 1-8       | Langt sidesteg mot V, H bein trekkes etter, V arm ut i høy favn og H arm i lav favn 1-4, bein inntil og armer ned 5-8.  |  |
| 1-8       | Gjenta langt sidesteg mot H side 1-8.   |  |
| 1-8       | Vi skal lage ringer, se formasjon 12.<br>Dann ringer ved å gå V bein -1, gå H bein -2, gå V bein -3 og sett H bein inntil -4. Gjenta H bein 5-8. Samtidig løsnes tørklet og holdes i midten av tørklet med H hånd.  |  |
| 1-4       | Gå samtidig som ringen rettes inn, start V bein 1-4.<br>Håndfatning mellom gymnastene i hver ring.  |  |
| Tema C    |   |  |
| 1-8 + 1-8 | Kryss steg til H rundt i ringen 1-16. Alle krysser V bein foran H -1, sett H bein ut -2, V bein krysses bak -3 osv.   |  |
| 1-8 + 1-8 | Sett V bein inn i ringen slik at man blir stående med V side inn i ringen. Store armsving med H arm som holder tørklet over hodet og inn i ringen 1-2, tilbake og ut 3-4, gjenta 5-8. Fortsett armsving 1-8. På -8 settes V bein tilbake til stående.   |  |
| Tema D    |   |  |
| 1-8 + 1-8 | Kryss steg til V rundt i ringen 1-16. Alle krysser H bein foran V -1, sett V bein ut -2, H bein krysses bak -3 osv.   |  |
| 1-8       | Gå inn i ringen med start H bein 1-8, armer føres opp og stoppes i strekk 7-8.  |  |
| 1-8       | Snu mot front 1-2, for de som må snu helt rundt snur vi mot H, armer trekkes ned 3-4, liten knekk i knærne i det armer føres frem og opp i strekk 5-8.<br><br>Musikken toner ned.<br>Det kommer en pause i musikken hvor vi står og takker publikum for applausen 😊<br>Vend overkropp mot V og vink med hendene 1-8.<br>Vend overkropp mot H og vink med hendene 1-8.<br>Stå mot front og vink. Når musikken starter igjen marsjerer vi ut. |  |