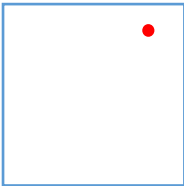
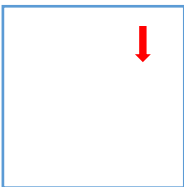
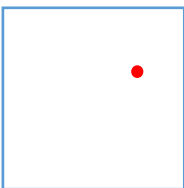
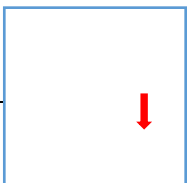
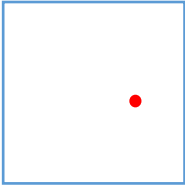
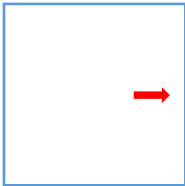


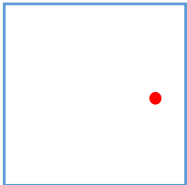

Dette dokumentet beskriver obligatorisk program ring for minirekrudd.

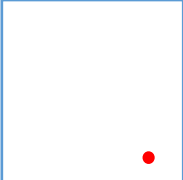
De obligatoriske programmene er gjeldende fra sesongen 2023.

### Obligatorisk program minirekrudd ring 6-8 år trinn 1

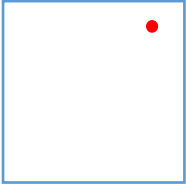
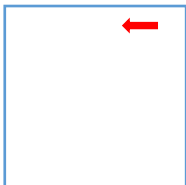
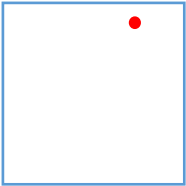
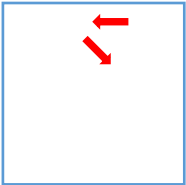
Del	Feltkoreografi	Beskrivelse	Merknader
Startposisjon		Stå oppreist med samlede ben. Ringen holdes horisontalt over hodet med begge hender. Grep på ringen slik at håndflaten er vendt mot gulvet.	
		V-steg med høyre ben, ringen føres ned rundt livet. V-steg med venstre ben, ringen føres opp over hodet igjen.	
		Chassé med høyre ben, ringen holdes over hodet. Chassé med venstre ben, ringen føres ned rundt livet.	
		Stå oppreist på full fot, bøy høyre kne og før høyre ben på tå. Bøy så venstre kne og venstre ben på tå. Bøy deretter høyre kne igjen og høyre fot på tå. Strekk så ut begge ben og gå opp på tå. Ringen føres rundt kroppen med høyre hånd og frem foran. Grip ringen med begge hender, håndflaten vendt oppover.	
		Vipp ringen med en halv rotasjon. Gjenta totalt 2 ganger.	
		Tripp fremover på tå mens ringen føres fremover og over	

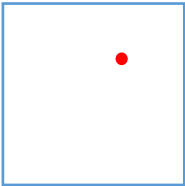
		hodet med strake armer.	
		Stå oppreist med samlede ben. Bøy begge knærne og før ringen med strake armer over til venstre side. Strekk ut knærne igjen, før ringen over hodet. Bøy knærne og før ringen over på høyre side. Strekk ut knærne og før ringen over hodet.	
		Ta et steg frem på tå og utfør en passébalanse. Ringen holdes strakt over hodet.	
		Ringen føres over på høyre side og deretter ned langs kroppen og roteres 1 gang om begge hender før ringen føres ut på venstre side slik at armene holdes horisontalt rett ut fra skuldrene. Ringen føres ned langs kroppen igjen og roteres en gang om begge hender før den føres ut på høyre side.	
		Ringen føres ned langs kroppen og gripes med begge hender og føres videre rundt 360 og stoppes på venstre side i en markering. Rotasjonen med kroppen startes ved å ta et steg til siden med venstre ben, så tas det et steg med høyre ben. Så et steg med venstre. Høyre fot bidrar i markeringen ved at helen settes i gulvet og foten flekses.	

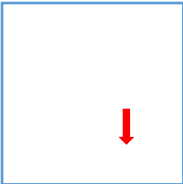
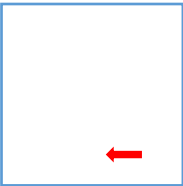
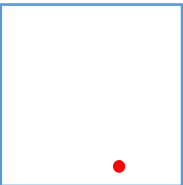
		<p>Ta et steg mot høyre med høyre fot. Plasser venstre fot ved siden av høyre. Ringen føres i horisontalt ut mot høyre side og det lages et 8-tall. Kroppen og hodet skal følge ringens bevegelse. Ringen byttes bak knærne før den føres ut på høyre side.</p>	
		<p>Stå oppreist med samlede ben. Ringen roteres innover mot kroppen om sin egen akse og byttes over til venstre hånd. Ringen føres ut til venstre side og stoppes. Ringen roteres innover mot kroppen om sin egen akse og byttes over til høyre hånd og føres ut på høyre side.</p>	
		<p>Ringen føres ned foran kroppen og gripes med begge hender, håndflatene peker oppover. Hopp gjennom ringen med ett og ett ben. Først høyre, så venstre, så høyre igjen. Samle føttene.</p>	
		<p>Stå oppreist med samlede ben, ringen føres opp og det utføres et lite flatt kast. Ringen skal lande flatt på gulvet og fanges ved at ringen trækkes på med foten.</p>	<p>Det er valgfritt om ringen fanges med høyre eller venstre fot.</p>
		<p>Tråkk med den andre foten på ringen før foten som det ble fanget med føres frem under ringen. Høndene plasseres i</p>	

		siden. Roter ringen om ankelen 3 ganger før ringen stoppes ved at foten settes på ringen.	
		Lag en X-markering ved å hoppe og lande på ringen og armene strakt over hodet.	
		Utfør en siderulle fra stående posisjon. Ringen gripes i starten av rotasjonen og holdes i strak arm gjennom hele rotasjonen.	Det er valgfritt om rotasjonen gjøres til høyre eller venstre side.
Avslutningsposisjon		Sitt på kne med knærne samlet. Legg ringen på fanget med begge hender. Slipp ringen og før armene rundt i sirkel ved å føre armene inn mot kroppen over hodet og ned langs sidene. Marker så avslutningen med at armene føres ut i en V-posisjon over hodet.	

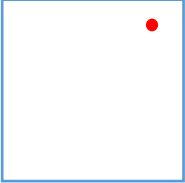
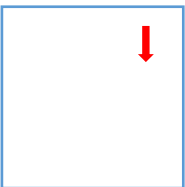
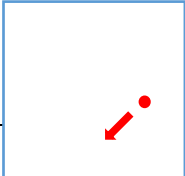
Obligatorisk program minirekrutt ring 6-8 år trinn 2

Del	Feltkoreografi	Beskrivelse	Merknader
Startposisjon		Sitt på knærne med samlede knær. Ringen ligger på fanget. Armene holdes strakt ned mot gulvet. Spill trommer foran kroppen (fra venstre mot høyre og tilbake igjen) i takt med musikken. Klapp to ganger i hendene på venstre side av hodet.	
		Grip ringen med en hånd, håndflaten opp mot taket. Utfør en siderulle som avsluttes stående med samlede ben.	
		3 rotasjoner utover i horisontalplanet over hodet. Før armen ned til overlevering bak kroppen til andre hånd. Før andre hånd/arm over hodet, fortsett med 3 rotasjoner innover i horisontalplanet over hodet og avslutt med grep om ringen med to hender foran kroppen.	Obligatorisk element ROTASJON ring trinn 1
		Utfør 4 steg i kryss mot høyre, start med høyre ben ut til siden. Kryss så venstre ben bak høyre. Høyre fot plasseres ut til høyre og venstre ben krysses foran høyre. Ringen holdes horisontalt og byttes rundt livet bak kroppen. Ringen gripes med begge hender og det utføres en chainé mens ringes føres over hodet med strake armer. Marker ved å føre ringen og	Obligatorisk element DANSETRINN ring trinn 1

		<p>kroppen ut til høyre side og sett venstre hel i gulvet med fleks fot. Utfør 3 hopp gjennom ringen i rotasjon mens ringen roteres bakover. Stå oppreist på tå, ringen holdes foran kroppen og det lages sirkler med skuldrene og hoftene.</p>	
		<p>Start med grep om ringen med høyre hånd. Hånden og ringen roteres innover, ringens bevegelse fortsetter rundt hånden (over håndryggen) før ringen gripes umiddelbart bak ryggen med venstre hånd. Rotasjonen fortsetter foran kroppen fra venstre hånd og rundt høyre hånd før ringen gripes med høyre hånd.</p>	<p>Obligatorisk element ROTASJON OM RINGENS AKSE ring trinn 1</p>
		<p>Ta et steg frem på tå og utfør en passébalanse. Passering starter med ringen i grep over hodet. Ringen sendes nedover langs kroppen i spiralbevegelse. Avsluttes ved å gripe ringen med hånden i nederste posisjon.</p>	<p>Obligatorisk element PASSERING GJENNOM RINGEN ring trinn 1</p>
		<p>Plasser venstre hånd i siden. Hopp ut av ringen. Ringen støttes mot gulvet. Tripp rundt ringen på tå ved å sparke bena opp mot baken. Markering utføres ved at føttene samles, knærne bøyes og</p>	

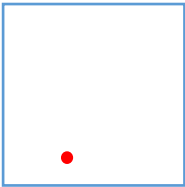
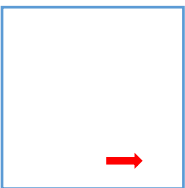
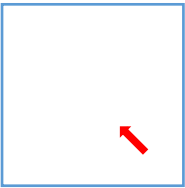
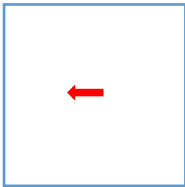
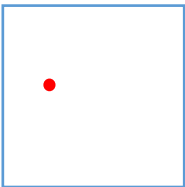
		ringen holdes med begge hender mens den føres ut fra kroppen.	
		Lang trilling over armer i favn foran kroppen.	Obligatorisk element TRILLING ring trinn 1
		Utfør V-steg med bena, start med høyre ben. Ringen holdes med begge hender vertikalt foran kroppen. Avslutt med samla ben på tå.	
		Rotasjonskast. Utkast i hopp med passering gjennom ringen, fang i hopp med passering gjennom ringen.	Obligatorisk element KAST/FANG ring trinn 1
		Chassé og cabrilsprang gjennom ringen. Ringen holdes strakt over hodet i chassé.	Det er valgfritt om dette utføres med høyre eller venstre ben.
		Vend kroppen 90 grader mot høyre. Ringen holdes over hodet. Utfør et høyt kast, chainé og fang ringen med en hånd.	Obligatoriske element RISIKO ring trinn 1
Avslutning		Hold ringen med begge hender. Utfør en liten bølge ned over tærne. Legg ringen på fanget. Spill trommer i takt med musikken. Marker avslutningen ved å vende kroppen mot front og føre armene i V-posisjon over hodet.	

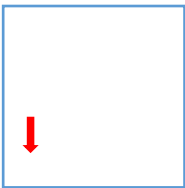
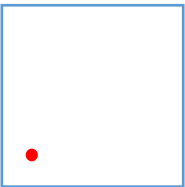
Obligatorisk program minirekrutt ring 6-8 år trinn 3

Del	Feltkoreografi	Beskrivelse	Merknader
Startposisjon		Sitt på knærne med strak hoft. Ringen holdes foran kroppen med begge hender, håndflatene opp mot taket.	
		Før ringen over hodet, passering gjennom og legg ringen på høyre fot. Strekk armene ut i takt med musikken (4 ganger). Reis opp mens hendene holdes mot hverandre og lager en slangebevegelse opp mot taket.	
		Ringen roteres innover rundt høyre ankel. Minst 3-4 skritt forover i rytmisk forflytning, direkte 360°rotasjon av kroppen på høyre ben, mens ringen roterer videre rundt høyre ankel. Kroppsrotasjonen skal skje i samme retning som ringens rotasjon. Definert passéposisjon skal vises i løpet av rotasjonen (ikke krav om 360° i passé). Direkte minst 3-4 skritt forover i rytmisk forflytning mens ringen roterer videre, direkte 360° rotasjon av kroppen på venstre ben (samme retning som ringens rotasjon) med opphenting av ringen til venstre hånd.	Obligatorisk element ROTASJON ring trinn 2
		Ringen holdes med begge hender, høyre fot plassere inne i ringen. Legg vekten på	Obligatorisk element DANSETRINN ring trinn 2



		<p>høyre ben, overfør vekten på venstre ben. Hopp gjennom ringen med rotasjon forover (en gang med høyre ben og en gang med venstre ben). Samle bena, bøy knærne og roter kroppen bakover mot venstre mens ringen føres opp over hodet. Hold ringen vertikalt foran kroppen med høyre hånd. Gå inn i ringen med høyre ben. Før høyre hånd bakover slik at overkroppen passerer gjennom ringen. Grip ringen nederst med venstre hånd og før venstre hånd opp og bakover slik at overkroppen passerer gjennom ringen, løft samtidig venstre kne. Gå ut av ringen, hold ringen med høyre hånd og roter ringen innover mens armen føres over på venstre side av kroppen og deretter bakover. Marker i musikken ved å holde ringen vertikalt med begge hender foran kroppen. Før ringen over på høyre side, høyre kne bøyes. Før ringen over på venstre side og venstre kne bøyes. Roter ringen forover rundt albuen mens det utføres kryss-steg i 4 takter. Rotasjonen rundt albuen avsluttes og ringen føres vertikalt foran kroppen og grip ringen</p>	
--	--	--	--

		med begge hender. Utfør V-steg med høyre ben samtidig. Marker ved å bøye høyre og venstre kne etter hverandre mens ringen vrir som på et bilratt.	
		Flatt kast, fang inni ringen med hånd bak ryggen i hoppelement med rotasjon. Direkte passering gjennom/ ut av ringen.	Obligatorisk element KAST/FANG ring trinn 2
		Ringens gripes med begge hender og føres fremover mens det trippes på tå med bøyde knær. Vend kroppen ca. 180 grader mot venstre.	
		Chassé og kosakksprang gjennom ringen. Ringen holdes over hodet med strake armer i chassé.	Obligatorisk element PASSERING GJENNOM RINGEN ring trinn 2
		Før ringen over hodet. Tripp fremover. Vend kroppen 90 grader slik at gymnasten ser mot front. Høyre fot føres ut til siden, så venstre fot. Samle føttene og lag en bølge opp gjennom kroppen som starter ved føttene. Ringen holdes strakt over hodet med begge hender.	
		Rotasjon om ringens akse rundt halsen. Støtt ringen og start rotasjonen på skulder/nakke ved hjelp av to hender. Slipp så taket, avslutt med ren overlevering til hånd/hender.	Obligatorisk element ROTASJON OM RINGENS AKSE ring trinn 2
		Vend kroppen 180 grader ved å ta et steg	

		mot høyre med høyre fot. Ringen holdes med begge hender.	
		Lang trilling over armene i favn bak nakken fra høyre til venstre hånd. Direkte halv vending av kroppen mot venstre og føring av ringen i bue ned foran kroppen, direkte rotasjon rundt hånden i frontalplanet. Merker med høyre hånd over hodet.	Obligatorisk element TRILLING ring trinn 2
		Kast et høyt kast, utfør en rulle og fang ringen i posisjon på knærne.	Obligatoriske element RISIKO ring trinn 2
Avslutning		Sitt på knærne med samla knær og strak hofter. Ringen holdes med begge hender vertikalt foran kroppen. Lag en sirkel med ringen mot høyre side, avslutt med å føre føttene ut på høyre side samtidig som ringen stoppes på høyre side av kroppen.	