

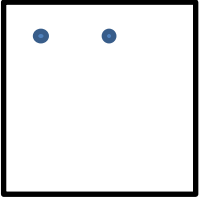
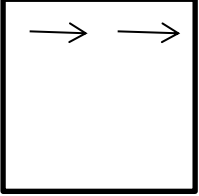
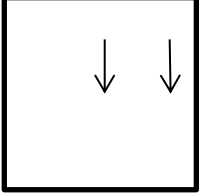
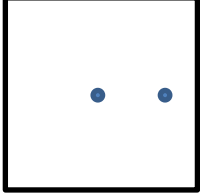
**BESKRIVELSE AV OBLIGATORISKE
BALLPROGRAM
REKRUTT PROGRAM
RYTMISK GYMNASTIKK**

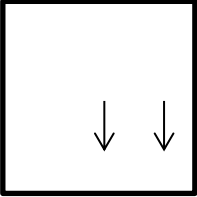
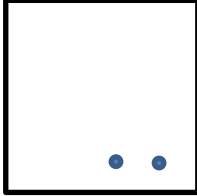
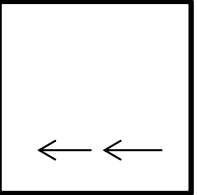
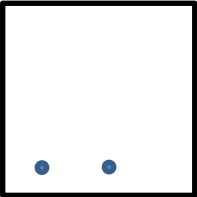
NGTF



August 2018

OBLIGATORISK PROGRAM: BALL GRUNNTRINN

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling		Sittende på gulvet med bøyd knær og støtter på armer. Ballen under tærne. Hodet til høyre.	Alle retninger beskrives fra gymnastens vinkel.
Del 1: 4/4 takt 16 takter		1-4 Ball trilles på gulvet med begge føtter mot seg med bakover rulle. 5-8 Reise opp med tå på høyre, venstre, høyre med trilling av ballen ned fra nakken.	OBLIGATORISK ELEMENT: DANSETRINN
		1-4 To ganger med venstre chassè til siden, ball holdes med høyre hånd ut til siden, se på ballen. 5-8 Gå rundt og løfte knær høyre, venstre, høyre. Ball overleveres bak ryggen fra høyre til venstre hand.	
Del 2: 4/4 takt 16 takter		1-4 Lene seg mot venstre, høyre fot fleks, lite kast med begge hender fanges med overarmer. Lene seg mot høyre, venstre fot fleks, ball kastes tilbake. 5-8 Løpe fram med bølge å strekke høyre arm fram med ballen, venstre arm tar stor sirkel bakover.	
		1-4 Ballen sprettes i en "V" fra høyre til venstre arm med plié på begge bein. Fri arm strekkes ut. 5-8 Samme tilbake.	OBLIGATORISK ELEMENT: SPRETT
Del 3: 4/4 takt 32 takter		1-4 Høyre arm beveges innover med plié og tilbake 5-8 Overlevere ball til venstre hånd 1-4 Samme med venstre 5-8 Trippe rundt og hold ball med strake armer frem.	OBLIGATORISK ELEMENT: ÅTTETALL

		<p>1-8 Høyt eller mellomhøyt kast med høyre hand, ballen sprettes i gulvet med armene ut og fanges med venstre hånd med plié.</p> <p>1-4 Stor sirkel i frontalplan, ball holdes med begge hender samtidig med 3 ganger relevé/tå på begge føtter.</p> <p>5-8 Skritt med vestre opp på tå og sprett ballen med kne, fang med en hånd.</p>	<p>OBLIGATORISK ELEMENT: “RISIKO”</p>
<p>Del 4: 4/4 takt</p> <p>24 takter</p>		<p>1-8 Gå syv skritt fram med strake bein, på åttende skritt; samle bein med å trille ball opp med høyre hånd mot brystet, fang med venstre og overlevere til høyre hånd deretter trille på venstre arm</p>	<p>OBLIGATORISK ELEMENT: TRILLING</p>
		<p>1-2 Bøye ned med bølge og overlevere ball bak knærne</p> <p>3-4 Flipps og slipp med høyre</p> <p>5-6 Fang på plié med venstre hånd</p> <p>7-8 Flipps og slipp med venstre fang med høyre</p>	<p>OBLIGATORISK ELEMENT: FANG MED EN HÅND</p>
		<p>1-6 Chassè og fjøll-hopp, ball roteres foran kroppen med begge hender</p>	<p>OBLIGATORISK ELEMENT: TEKNIKK MED KROPPSVANSKE</p>
<p>Avslutningsposisjon</p>		<p>7-8 Lene på plié på venstre bein bakover, høyre bein strak med fleks fot fram. Ball holdes med strake armer opp.</p>	