



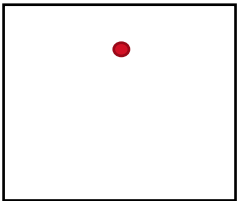
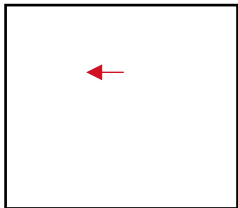

## Beskrivelse obligatorisk program – køller

Dette dokumentet beskriver obligatorisk program køller for rekrutt

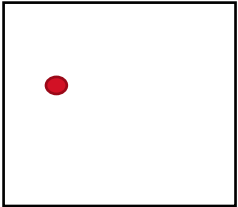
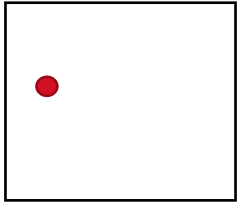
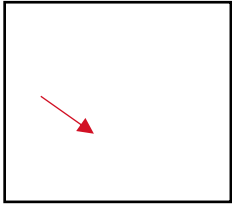
- [Trinn 1](#)
- [Trinn 2](#)
- [Trinn 3](#)

De obligatoriske programmene er gjeldende fra sesongen 2022.

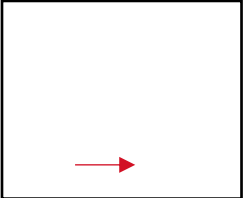
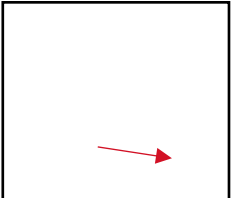
### Obligatorisk program køller – Trinn 1

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling		Stå oppreist med samlede bein. Hvil hver kølle mot overarmen mens man holder i de små kulene. Plasser hendene på hoftene (armene bøyes).	Alle retninger beskrives fra gymnastens vinkel
4/4 takt		1-4: Et skritt ut med høyre bein, plasser køllene i horisontalplanet. Samle beina i plié samtidig som man plasserer køllene foran knærne. Køllene krysser hverandre, og fortsetter rotasjonen ut, over hodet, ut og ned mot gulvet.	
		5-8: Lite kast med høyre hånd, deretter lite kast med venstre	

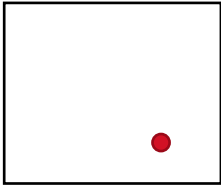
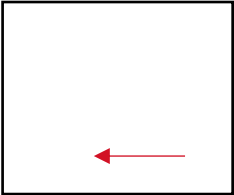



		<p>hånd. Fang hver av kastene i plie.</p> <p>1-4: Videre halvt rotasjonskast med begge køller, fange i stor kule. Til slutt lite halvt rotasjonskast tilbake til de små kulene. Alle kastene skal utføres på tå med et skritt mellom hvert kast.</p>	
		<p>5-6: Passébalanse på tå der køller holdes over hodet, og slås 3 ganger i hverandre.</p>	
		<p>7-8: Høyt kast av én kulle. Fang i samme hånd som kastet. Den andre kullen holdes rolig.</p>	
		<p>1-4: En chassé med venstre bein samtidig som man roterer høyre kulle 3 ganger bakover. Deretter det samme med høyre bein og venstre arm.</p> <p>5-8: Samle beina i plié, og roter begge køller 3 ganger bakover (køllene er foran overkroppen).</p>	

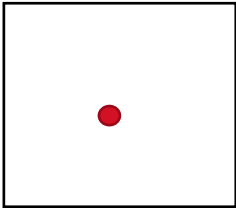
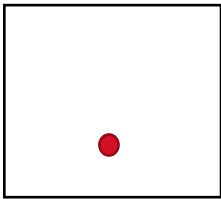


		Avslutt med stor kroppsbølge med rotasjon av køllene bakover.	
		<p>1-4: Start med samlede strake bein, og køllene over hodet. Før høyre arm ned i horisontalplanet, og sving køllen 3 ganger over armen samtidig som man går 3 skritt. Høyre kølle vippes inn mot armhulen samtidig som armen er strak i plié. Vippes ut igjen.</p>	
		<p>5-8: Venstre kølle svinges bakover nede til låret. 3 sirkler bakover med venstre kølle. Høyre kølle holdes i horisontalplanet. Her tripper man mot venstre hjørne. Én stor sirkel bakover med venstre kølle. Begge køller avsluttes over hodet.</p>	


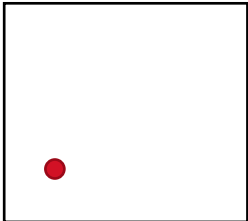


		<p>1-4: Samle bein, og køllene over hodet. Én stor sirkel fremover med én kølle, og én stor sirkel bakover med andre køllen samtidig. Gjentas deretter omvendt. Plie for hver gang køllene peker ned mot gulvet.</p>	
		<p>5-8: Start med køllene i horisontalplanet med kroppen mot front. Roter køllene over armene 5 ganger samtidig som man beveger seg mot høyre ved å krysse bein annenhver gang. Stans med venstre bein ut til siden med fleks frist samtidig som begge køller svinges inn mot knærne, opp og ut.</p>	
		<p>1-4: Høyre bein krysser over venstre, og roter kroppen én runde rundt. Samtidig samler</p>	



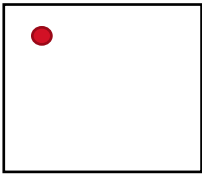
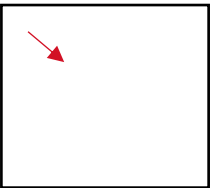
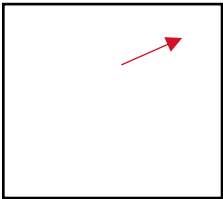
		man køllene over hodet slik at en stor og en liten kule legges i hver hånd. Stans mot front med køllene over hodet.	
		5-6: Før køllene samlet (som forrige bevegelse) frem foran kroppen samtidig som man hopper 2 små hopp med samlede bein. I hoppene fører man køllene samlet opp og ned om hverandre. 7-8: Sitt ned på venstre kne. Før høyre bein strakt frem, ut og bak samtidig som man holder i de store kulene foran kroppen slik at de små kulene peker mot høyre og venstre.	
		1-2: Høyre kølle holdes over venstre. Stå med samlede bein på knærne. Slipp venstre kølle, fang venstre kølle	



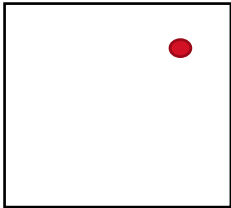
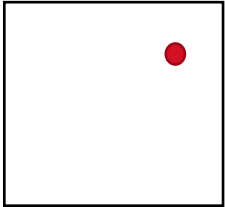
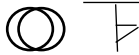
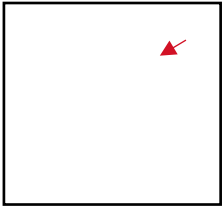
		med høyre kølle på gulvet.	
		3-4: Ta tak i den køllen som ligger på gulvet med venstre hånd. Rull over på ryggen med splitt mellom beina og armene bak hodet. 5-6: Sitt på knærne igjen, og hold køllene foran på gulvet. Hopp et lite hopp med strake bein, og land på knærne igjen.	
<b>Avslutnings- posisjon</b>		7-8: Stå på høyre kne, og strekk venstre bein ut til siden. Før køllene opp på hver side av kroppen mot taket, og avslutt med å krysse køllene slik at de danner et kryss.	



## Obligatorisk program køller – Trinn 2

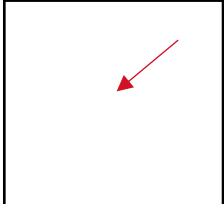
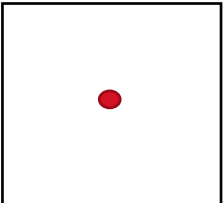
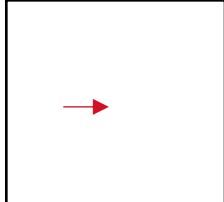

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling		Stående med høyre bein foran, og venstre strakt bak. Begge køller peker ned mot gulvet.	Alle retninger beskrives fra gymnastens vinkel.
4/4 takt		<p>1-2: Ett skritt frem med venstre bein samtidig som høyre arm føres opp i en bølge mot taket.</p> <p>3-4: 3 små skritt mens man fører høyre arm ned.</p> <p>5-6: Ett skritt frem med høyre fot samtidig som begge armer føres opp i en bølge mot taket.</p> <p>7-8: Begge bein samles samtidig som begge armer samles ned inntil kroppen. Deretter føres køllene opp på til horisontalplanet.</p>	
		<p>1-4: Serie møller forover i sagittalplanet (minst 12 små sirkler). Gå små skritt på tå bakover mot venstre hjørnet.</p> <p>5-8: Direkte halv vending av kroppen og deretter</p>	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 1:</b> Møller i sagittalplan med vending av kroppen.



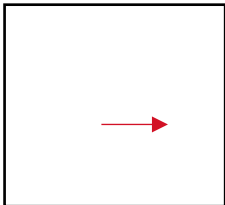
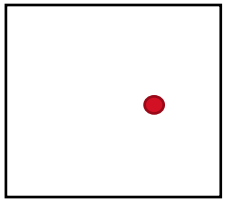
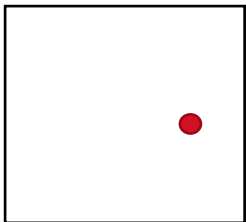
		lite kast av en kølle under armen.	
		<p>1-4: Rotasjon av kroppen mot venstre. Start med et skritt ut med venstre bein når rotasjonen starter. Videre skritt med høyre bein i rotasjonen. Deretter skritt med venstre i rotasjonen. Til slutt samles høyre bein inntil venstre, og rotasjonen avsluttes.</p> <p>Begge køller holdes horisontalt under hele rotasjonen. Venstre kølle svinger bakover samtidig som venstre bein tar første skritt. Deretter rotasjon innover med høyre kølle samtidig som høyre bein tar ett skritt. Avslutt med bein samlet, og køller horisontalt.</p>	
		<p>5-8: Minst 3 sirkler over og under armene i horisontalplanet i passébalanse på tå.</p>	<b>OBLIGATORISK</b> <b>ELEMENT 2:</b> 
		<p>1-2: Én chené mot høyre med samlede køller foran kroppen hjelp av hender (preparasjon til kast).</p>	



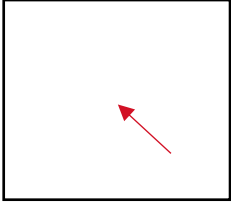
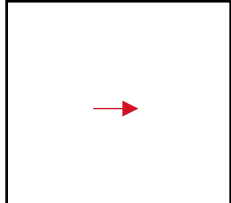



		3-4: Køllene holdes parallelt i én hånd, med en finger mellom køllene. Kast begge køllene. Fang i stor sirkel fremover.	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 3:</b> Symmetrisk kast, fang i stor sirkel fremover.
		5-8: Passépiruett med køllene over hodet. Slå køllene sammen 3-5 ganger.	
		1-4: Plasser hver køllene under hver arm. Venstre kølle føres frem foran kroppen samtidig som venstre bein strekkes frem. Høyre kølle føres frem foran kroppen samtidig som venstre bein flyttes bak kroppen. Før begge køller mot gulvet, og slå én gang i gulvet samtidig som man hopper bakover.  5-6: Snu mot front, sidechassé med venstre bein ut. Roter begge køller en runde mot høyre.	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 4:</b> Dansetrinn 8 sek.
		7-8: Hopp én runde rundt mot høyre del av teppet samtidig som køllene	



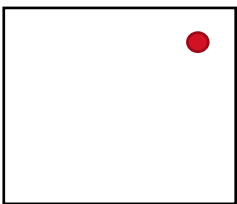
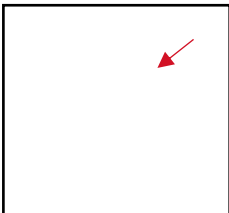
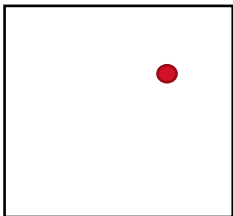
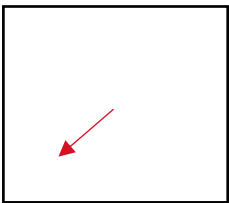
		<p>føres med strake armer rundt med rotasjonen.</p> <p>1-4: Stopp mot front med samlede bein. Hvil begge køller på hver sin overarm slik at de store kulene ligger ved albuen. Strekk så armene ut i horisontalplanet, og sving 3 sirkler over og under armene samtidig som knærne beveges rytmisk.</p>	
		<p>5-8: Minst 3 sirkler bakover med begge køller, direkte stor sirkel med en kølle, den andre roteres videre. To chasse i de 3 sirklene bakover, et bein går frem og bak i stor sirkel.</p>	<p><b>OBLIGATORISK ELEMENT 5:</b> Asymmetrisk bevegelse.</p>
		<p>1-4: 3 små kast med håndleddet. Første kast med én kølle og enkel rotasjon, andre kast med den andre køllen og dobbel rotasjon. Tredje kast av begge køller med enkel rotasjon, direkte liten sirkel forover.</p>	<p><b>OBLIGATORISK ELEMENT 6:</b> Lavt rotasjonskast av begge køller.</p>
		<p>5-6: Køllene holdes foran overkroppen. En stor kroppsbølge med samlede bein. Køllene roteres én runde fremover.</p>	



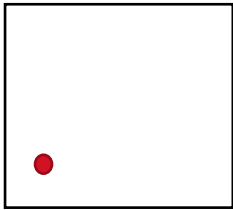
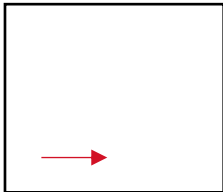
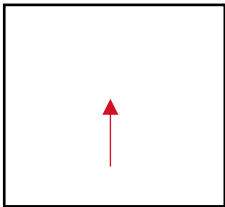
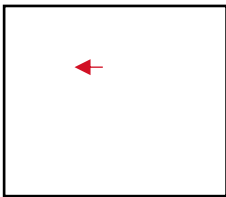
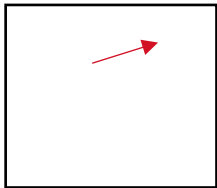
		7-8: Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging.	<b>OBLIGATORISK</b> <b>ELEMENT 7:</b> Risiko
		1-4: Plasser køllene horisontalt, stående med venstre skulder mot dommerne. Små sikler over armene, og direkte i bakover rulle.	
<b>Avslutnings- posisjon</b>		5-8: Sittende på føttene med beina samlet. Køllene i horisontalplanet føres inn mot brystet slik at man klemmer seg selv med køllene mot hver sin side av ryggen. Bøy overkropp litt til venstre side.	



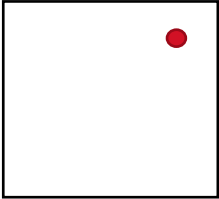
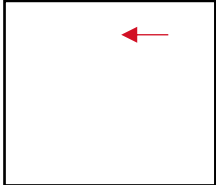
## Obligatorisk program køller – Trinn 3

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling		Stå med høyre bein bøyd foran, og venstre bein strakt bak. Samle køllene slik at man holder et stort hode og et lite hode i hver hånd. Strekk begge armene over hodet.	Alle retninger beskrives fra gymnastens vinkel.
4/4 takt		1-2: Plasser køllene i horisontalplanet, og samle beina. 3 sirkler over og under armene i horisontalplanet samtidig som man beveger hoftene i et åttetall. 3-4: Stor kroppsbølge bakover med én liten rotasjon av køllene bakover og deretter én stor rotasjon bakover.	
		5-8: 2 små kast av to køller. Én kølle med 1 rotasjon, den andre med 2 rotasjoner. Gjentas omvendt.	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 1:</b> Lavt rotasjonskast
		1-4: Chassé, skritt, hjortesprang. Køllene svinges bakover i chassén, og én stor sirkel bakover i hjortespranget.	

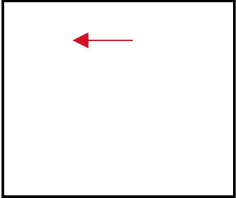
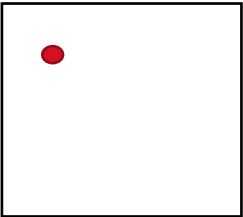
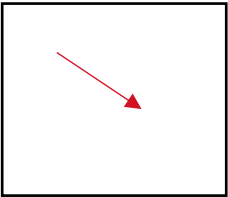
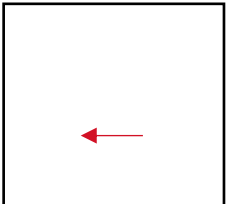


		5-6: Plasser begge køllene med de store kulene i gulvet, samlede bein i plie. Slå køllene annenhver gang 4 ganger i gulvet.	
		7-8: Valgfritt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging.	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 2:</b> Risiko
		1-6: Mølle i horisontalplanet, direkte åpne armene ut til siden og fortsett med serie små sirkler. Behold rytmen fra møllene. Med rytmisk forflytning (trippe) i hele elementet.	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 3:</b> Små sirkler med to køller
		7-8: Sidebølge mot høyre. Køllene beveges fra venstre side av kroppen, ned mot gulvet, og opp mot høyre side av kroppen.	
		1-4: Serie møller (12 små sirkler) i frontalplanet over hodet. Med rytmisk forflytning der man hopper to høye hopp med høyre kne opp	<b>OBLIGATORISK ELEMENT 5:</b> Dansetrinn

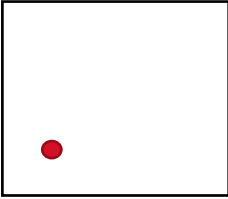
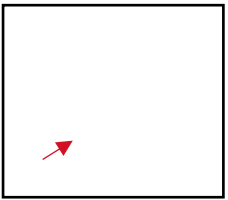
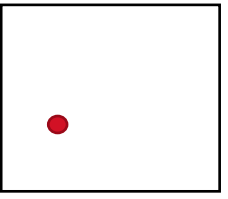


		<p>mot magen (et lite skritt mellom hvert hopp), og deretter krysser først høyre bein over venstre og deretter venstre over høyre.</p> <p>5-6: Avslutt med to små rotasjoner fremover der man slår køllene i gulvet to ganger (hopp bakover med kroppen for hvert slag).</p> <p>7-8: Sett venstre kne ned før høyre, rotasjon på knærne mot venstre med møller i frontalplanet. Stand på knærne med kroppen mot høyre.</p>	
		<p>1-4: Halvt lite kast av høyre kølle. Slipp venstre kølle, og fang på gulvet med høyre kølle i hjul.</p> <p>5-8: Reis opp, hold begge køller i høyre hånd. Sving begge armer én rotasjon bakover samtidig som man sparker venstre bein strakt bak. Flytt én kølle tilbake til venstre hånd.</p>	



		1-4: Lavt kast av en kølle i vertikalplanet, samtidig stor sirkel med den andre i frontalplanet. Gjentas 2 ganger. De store sirkelene skal gå direkte. To store skritt med høyre bein i hver fanging.	<b>OBLIGATORISK</b> <b>ELEMENT 6:</b> Asymmetrisk bevegelse
		Møller i horisontalplanet i passépiruett (minst 360°).	<b>OBLIGATORISK</b> <b>ELEMENT 7:</b> Møller
	 	1-2: Hopp mot venstre hjørnet (front). I første hopp føres høyre kne opp mot magen samtidig som begge køller pekes mot høyre side av kroppen (høyre arm strak og venstre arm bøyd). Gjentas én gang til på motsatt side/bein. 3-4: én mølle i frontalplanet over holdet, kroppen mot front. 5-6: Plasser venstre arm og kølle bak ryggen, og høyre arm og kølle over hodet. Slipp høyre kølle, og	



		<p>fang i venstre arm.</p> <p>Hopp samtidig to store hopp mot høyre.</p> <p>7-8: Chené mot høyre samtidig som man plasserer én kølle i hver hånd.</p>	
		<p>1-2: Asymmetrisk kast, der én kølle kastes tydelig høyere enn den andre.</p> <p>Køllene må gå i hvert sitt plan (sagittalt og horisontalt). Med eller uten rotasjon av horisontal kølle.</p>	<p><b>OBLIGATORISK ELEMENT 4:</b></p> <p>Asymmetrisk kast</p>
		<p>3-4: Samle køllene over hodet, hopp bakover med høyre bein pekende mot hjørnet, og deretter venstre bein pekende mot hjørnet.</p> <p>5-6: Magerulle ned på magen, rull over på ryggen med armene/køllene bak hodet.</p>	
<p><b>Avslutnings- posisjon</b></p>		<p>7-8: Sitt på gulvet med beina strakt foran kroppen. Støtt overkroppen med armene litt bak ryggen. Bøy venstre</p>	





		bein, og før hodet bakover.	
--	--	--------------------------------	--