

Tilleggsinformasjon til videofilm

Alle obligatoriske elementer er beskrevet i skriftlig dokumenter. Noen elementer har blitt filmet for mer nøyaktig forklaring. Filmene må ses i sammenheng med beskrivelsene.

Filmer med elementer ligger på nettsiden under reglement og bestemmelser for rytmisk gymnastikk <http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/>

Det er en film pr redskap (tau, ring, ball, køller og vimpel). Hver film inneholder utvalgte obligatoriske elementer. Under hver film står det beskrevet: trinn og element. For eksempel Ring: Trinn 4 element 2: Rotasjon om ringens akse.

Filmene er ikke profesjonelle opptak. Kvaliteten på filmen kan variere.

Utførelsen i filmene er ikke alltid perfekt, og det kan være små utførelsesfeil. Hensikten er å sikre riktig forståelse av elementene.

Flere av de obligatoriske elementene kan utføres på forskjellige måter. Filmene viser noen ganger en eller to forskjellige mulige løsninger, men elementet kan løses på andre måter enn vist i filmen. For eksempel: Tau Trinn 4 element 5: kast, fang, teknikk - viser to forskjellige versjoner av fanging.

Man kan velge andre hånd/ben/side i elementet, enn i filmen eller der det står noe om dette i skriftlig dokument, så lenge det ellers stemmer med hovedprinsippene i beskrivelsen av elementet.

Elementer fra gruppen "Serier av dansetrinn" er vist i filmene isolert. Ved bruk av disse elementene kan man selv velge hvordan elementene blir koreografert i programmet i forhold til rytme og musikk karakter.