



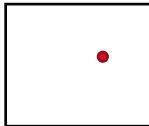
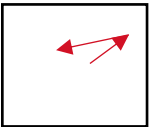

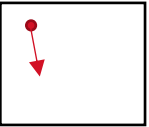
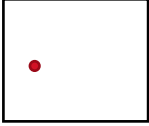

# Beskrivelse obligatorisk program – ring

Dette dokumentet beskriver obligatorisk program ring for rekrutt

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

De obligatoriske programmene er gjeldende fra sesongen 2023.

## Obligatorisk program ring – Trinn 1

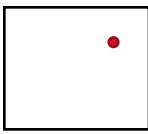
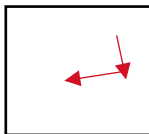

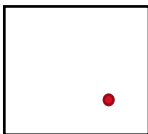
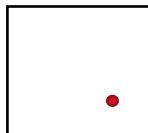
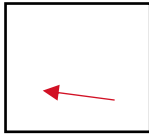
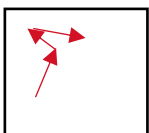
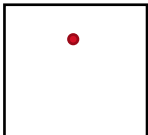
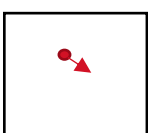
1.		<b>UTGANGSSTILLING</b> Stå på høyre, venstre strekes bak. Ringen passert gjennom og holdes med begge hender.
2.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Dansetrinn</b> 1-2 Skritt venstre, høyre med vending mot venstre. Ringen passerer gjennom opp med høyre arm. 3-4 Skritt med venstre til siden, høyre på hæl. Ringen løftes med grep av begge hender 1-4 Fire små skritt på tå. Ringen gynges fram og bak med begge hender. 5-7 Hæl, tå 8 Hæl, ringen passerer gjennom ned. 1-4 To channe, ringen roteres på magen, armene holdes opp-til siden 5-6 Ta ringen med høyre arm, hoppe gjennom ringen 7-8 Samle bein opp på tå., armene til siden, hode til venstre
3.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Passering gjennom ringen</b> 1-2 Passere gjennom ringen for lengst. Ringen starter med høyre arm og overleveres til venstre arm 3-4 Halv vending mot venstre. Passering gjennom ringen bak lengst. Ringen holdes fra venstre arm til begge armer 5-8 Fortsatt vending mot venstre, armene løftes opp. Skritt vestre fram, passering gjennom ringen med høyre, deretter passering gjennom ringen med venstre bein. Armene holdes fram.
4.		1-6 Bølge, rotasjon av ringens akse med stor sirkel av armen 7-8 Samle bein, ringen roteres over hode innover i horisontalt plan 1-4 Løpe fram, strekke høyre bein fram 5-8 Løpe fram, strekke venstre bein fram 1-2 Høyre bein skritt fram på hæl, deretter venstre bein fra på hæl. Ringen overleveres framme fra høyre til venstre arm 3-4 Høyre bein skritt bak, deretter venstre bein skritt bak og stå på kne. Ringen overleveres bak ryggen fra venstre til høyre arm
5.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Trilling</b> 5-6 Stå på vestre kne, høyre bein fram. Hold ringen rett opp med høyre arm strak til siden 7-8 Trilling på høyre arm over bryst og ta med venstre arm etter ringen trillet over bryste
6.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Høyt kast-forberedelse til risiko</b> 1-2 Reise opp, samle bein og overlever ringen fra venstre til høyre arm 3-4 Kast ringen opp med samlede bein 5-8 Fang ringen på hånden med rotasjon bakover



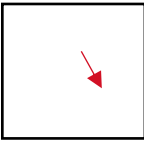
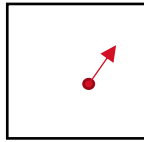
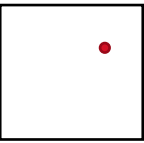

7.		1-2 Strekke høyre bein deretter strekke venstre bein. Ringen roteres med høyre arm bakover 3-4 Løpe fram med å løfte høyre, venstre fot bak 5-8 Høyre bein skritt fram med vending. Begge armene løftes opp og beveges med stor sirkel
8.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Valgfritt teknikk</b>  1-2 Flatt kast 3-4 Skli med bein til siden, støtte på armene. Deretter legg på magen 5-8 Fang ringen med bein bak ryggen
9.		1-4 Passer ringen gjennom med bølge av kroppen og støtte på armene. Deretter ta ringen med begge armene framme 5-8 Sett høyre bein inne ringen og reise opp, samtidig passer ringen gjennom oppover 1-4 Reversering av ringen framover 5-8 Bølge bakover, deretter ta ringen.
10.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Rotasjon av ringen om hånden eller andre kroppsdeler + dansetrinn 2</b>  1-3 Løpe bak lengst opp på tå. Ringen roteres mot vestre på begge armene 4 Strekke høyre bein til siden. Føre ringen til siden med høyre arm 5-7 Løpe bak lengst opp på tå. Ringen roteres mot høyre på begge armene 8 Strekke venstre arm til siden. Føre vestre armen til siden 1-4 Chainé til siden. Ringen åttetall med horisontal sirkel over hode og overlevering bak ryggen fra høyre til venstre arm 5-8 Ringen overleveres framme fra venstre til høyre arm. Bein sammen
11.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Rotasjon om ringens akse + dansetrinn 2 forts.</b>  1-2 Rotasjon av ringens akse rund høyre hånd. Plié på begge bein 3-4 Rotasjon av ringens akse med overlevering fra høyre til venstre hånd 5-6 Rotasjon av ringens akse rund venstre hånd. Plié på begge bein 7-8 Overlever ringen fra venstre til høyre arm
12.		<b>AVSLITNINGSPOSISJON</b>  Skritt inni ringen med høyre deretter skritt med venstre bein fram. Hold ringen med begge armene bak. Avslutt med en liten bølge og hode til siden



## Obligatorisk program ring – Trinn 2

1.		<b>UTGANGSSTILLING</b> Stå oppreist med høyre bein strakt bak. Begge armer holder ringen, og ringen pekes mot venstre. Kroppen peker mot front.
2.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Rotasjon om hånden</b> 1-4 Tre rotasjoner utover i horisontalplanet over hodet. Rytmask forflytning fremover, fire steg 5-8 Før armen ned til overlevering bak kroppen til andre hånd. Før andre hånd over hodet. 2 skritt til siden mot høyre. Fortsett med 3 rotasjoner innover i horisontalplanet over hodet i én sidechassé, og avslutt med grep om ringen med to hender foran kroppen
3.		1-4 Rotasjon med kropp og ring mot venstre. Ringen holdes i to hender, og føres over hodet når ryggen peker mot front
4.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Passering gjennom ringen med hele kroppen</b> 5-8 Passering gjennom ringen uten hender i 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
5.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Trilling av ringen over 2 store kroppsdelar</b> 1-4 Lang trilling over armer i favn foran kroppen med et steg til høyre
6.		5-8 Løpe tre små skritt mot høyre samtidig som man roterer ringen to-tre ganger rundt hånden. Andre arm utfører en liten bølge
7.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Dansetrinn</b> 1-2 Chassé høyre bein, deretter chassé venstre beini rotasjon mot høyre bakover 3-4 Hopp, skritt, hopp, skritt bakover. I hoppene kastes ringen én hel runde, og fanges i begge hender 5-6 To hopp i rotasjon mot høyre samtidig som ringen føres rundt kroppen fra en hånd og til den andre 7-8 Sidebølge til venstre, hold ringen i begge hender. Ringen følger bølgens bevegelse foran kroppen 1-4 Hopp inn og ut av ringen fra venstre til høyre 5-8 Bølge med åttetall og vending mot høyre
8.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Rotasjon om ringens akse</b> 1-4 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 før ringen gripes med høyre hånd
9.		5-6 Bølge bakover samtidig som ringen roteres bakover på hånden 7-8 Lite hopp til posisjon med høyre bein foran venstre bein, og ringen i begge hender foran kroppen




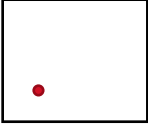
10.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Risiko</b> 1-4 Valgfritt kast, rotasjon om lengdeakse, valgfri fanging
11.		5-8 Ringen roteres mellom håndflaten og gulvet samtidig som man går rundt ringen 1-2 Ringen holdes i begge hender. Hopp ned på venstre kne, og pek ringen mot høyre. Hopp ned på høyre kne, og pek ringen mot venstre 3-4 Kryss venstre bein over høyre, og roter én runde mot venstre. Ringen holdes i begge hender, og føres over hodet i rotasjonen 5-8 Reversering med rytmisskifte. Fang ringen mellom beina
12.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Valgfritt teknikk (rotasjonskast)</b> 1-4 Utkast i hopp med passering gjennom ringen, fang i hopp med passering gjennom ringen
13.		<b>AVSLUTNINGSPOSISJON</b> 5-8 Før ringen gjennom kroppen, og passer ringen på foten. Avslutt med én hånd i midjen og den andre hånden ved nakken



## Obligatorisk program ring – Trinn 3

1.		<b>UTGANGSSTILLING</b> Ring ligger på høyre fot, venstre opp på tå framme 1 løfte høyre arm, releve med venstre fot 2 løfte venstre arm, releve med venstre fot 3-4 skritt fram
2.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Rotasjon av ringen rundt en kroppsdel:</b> 1-3 Ringen roteres innover rundt høyre ankel. 4 skritt forover i rytmask forflytning 4 Direkte 360° rotasjon av kroppen på høyre ben, mens ringen roterer videre rundt høyre ankel. Kroppsrotasjonen skal skje i samme retning som ringens rotasjon. 5-7 Direkte minst 3-4 skritt forover i rytmask forflytning mens ringen roterer videre. 8 Direkte 360° rotasjon av kroppen på venstre ben (samme retning som ringens rotasjon) med opphenting av ringen til venstre hånd.
3.		1-4 Samle bein opp på tå, ringen holdes fram i horisontal plan 5 Relève på høyre, venstre på full fot, ringen løftes opp med høyre arm 6 Motsatt 7 Skritt høyre 8 Skritt venstre
4.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Valgfritt teknikk (fang med passering gjennom ringen uten forsynsfelt i et hopp med rotasjon)</b> 1-2 Flatt kast 3-4 Bøye høyre arm, deretter bøye venstre -strekke høye arm og strekke venstre arm 5-8 Fang inni ringen med hånd bak ryggen i hoppelement med rotasjon. Direkte passering gjennom/ ut av ringen (sats på ett eller to ben)
5.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Rotasjon og ringens akse</b> 1-2 Løfte venstre bein fram til 45° og støtt ringen på skulder/nakke ved hjelp av én eller to hender 3-4 Tripple bak lengst. Rotasjon om ringens akse rundt halsen. Slipp så taket, avslutt med ren overlevering til hånd/hender 5-8 Bølge med stort åttetall av ringen
6.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Danseserie</b> 1-4 Fire skritt med høyt kne opp, venstre arm fram, høyre arm åtte tall i sagittal plan 5-6 Kvant vending mot høyre-punktum opp på tå-høyre arm til siden-venstre i hoftefest 7-8 Venstre bein bøyd-langt skritt til siden. Venstre arm strekes opp-høyre rotasjon om ringens akse rund hånden 1-2 Venstre bein bøyd-langt skritt til siden. Venstre arm bøyes mot hofte-høyre rotasjon om ringens akse rund hånden 3-4 Punktum opp på tå, ringen settes på nakken 5-8 Gå baklengs med høyt kne, ringen roteres på halsen. Minst 3 rotasjoner 1-4 Tripple vending 360° samme veien som ringen roteres 5-8 Strek høyre bein til siden, venstre til siden, mens ringen flyttes bak over hode. Halv vending, ringen flyttes fram
7.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Trilling</b> 1-4 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 5-8 Skritt fram med høyre, passering gjennom ringen
8.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT: Passering gjennom ringen</b> 1-8 Passering gjennom ringen i kosakksprang med chassé foran. Ringen holdes med én eller to hender
9.		<b>Danseserie 2</b> 1-4 Høyre bein strekke fram med hinke sats, tripple baklengs. Ringen passerer gjennom overkroppen 5 Hopp fra to bein, ringen løftes opp 6 Utfall med hjortepposisjon, ringen leges på gulv 7 Spark til spagat, med støtte på armene 8 Reise opp med høyre bein bøyd opp på tå, venstre strak opp på tå. Ringen løftes opp med strake armene



		1-4 Chassé med venstre, overlevere ringen over hode fra venstre til høyre arm 5-8 Stritt høyre, venstre med krys bak. Ringen overleveres bak ryggen fra høyre til venstre arm 1-4 Rotasjon rund ringen akse på gulv. Gå opp på tå med høyt kne opp. Venstre armen bevege framme i horisontal plan, høyre arm i hoftefest. Ta ringen med høyre arm
10.		<b>OBLIGATORISK ELEMENT:</b> Risiko med rotasjon om tverrakse  Risiko. Kast-rulle-fang
11.		Reversering-bølge bakover med samlet bein.  <b>AVSLUTNINGSPOSISJON</b>  Høyre bein opp på tå, armbølge med venstre som fikseres framme. Hode til venstre side.