



RG beskrivelse obligatorisk program – ball

PUBLISERT 15.03.2024

Dette dokumentet beskriver obligatorisk program ball for rekrutt

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

De obligatoriske programmene er gjeldende fra sesongen 2023.

Obligatorisk program ball– Trinn 1

| | | |
|----|--|---|
| 1. | | UTGANGSSTILLING Stå på begge bena samlet i plie. Ballen holdes mellom begge hender, foran brystet, bøyd fra albue. |
| 2. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Sprett 1-4 3 sprett med en hånd i plie posisjon, avslutt med å strake armene som holder ballen fram, på tå. |
| 3. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Dansetrinn 1-4 skritt fram, hinke hopp med ene foten i passé posisjon, ballen passerer bak gjennom ryggen, løp og jenta en gang til 1-2 strekk venstre foten til siden, andre bøyd fra kne, ballen holdes med begge hendene i motsatt retning av den strake foten 3-4 strekk høyre foten til siden, andre bøyd fra kne, ballen holdes med begge hendene i motsatt retning av den strake foten 5 hopp opp med samlet ben, armene strake opp mot taket 6-8 plaser ballen i fanget, gå deretter baklengs på tå og ving med armene til side. Hode snur end gang til høyre og en gang til venstre siden. |
| 4. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Åttetall 1-4 Åttetall utover |
| 5. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Bølge 1-4 Trille ballen på gulvet, baklengsbølge. Gjør ett par små steg mot ballen dersom nødvendig og legg vristen forsiktig på ballen. |
| 6. | | OBLIGATORISK ELEMENT: forberedelse til risiko 1-2 Rulle mens ballen trilles på gulvet |



| | | |
|-----|--|---|
| 7. | | Obligatorisk element: Valgfritt teknikk 1-3 Lang trilling fra brystet videre til føttene. Avslutt i sittende posisjon med strake ben. Høyre arm er i speide posisjon. |
| 8. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Dansetrinn 1-2 Rotasjon mot venstre siden på armene, beina er strake og holder ballen mellom føttene 3-4 trille ballen under beina i sittende posisjon, beina løftes etter hverandre (høyre, venstre) 5-6 fra sittende posisjon gjør 2 skritt på tå mot venstre siden støttet på venstre arm. Ta ballen med én hånd og avslutt i oppreist posisjon. 1-2 kryssteg mot høyre med venstre fot bak, høyre arm gjør liten vending på innsiden, høyre arm er opp mot taket med knekt bevegelse av håndleddet 3-4 Side chassé med venstre fot, armene strake i favn, ballen holdes med høyre arm 5-6 utfør dansebevegelse fra hoftene, bytt ballen fra ene armen til den andre rundt hodet, beina er i lett plie Avslutt i på tå med armen som holder ballen strak fram og andre arm til siden |
| 9. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Kast 1-4 Kast og fang med én hånd |
| 10. | | Overgang 1 Stopp posisjon med hendende strake fram, kroppen lenes litt fremover, beina åpnes. |
| 11. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Trilling 1-4 Gå baklengs og trille ballen fra den ene armen til den andre armen, med fin avslutning av fri armen. |
| 12. | | Overgang 1-4 Små hinkehopp til siden. En gang til høyre en gang til venstre siden. Ballen holdes med to hender |
| | | OBLIGATORISK ELEMENT: BØLGE 1-3 Bølge sidelengs |
| | | OBLIGATORISK ELEMENTER: Balance 1-2 Balance med foten frem i 90° på flat fot. Ballen bytes rundt ryggen |
| | | AVSLUTNING 1-3 Løp fram, ballen føres fra ned til fram Avslutt med programmet med ene foten strak til siden i fleks, andre foten bøyd. Ballen holdes mellom armene foran brystet, hode lendt til siden mot skulderen. |



Obligatorisk program ball – Trinn 2

| | | |
|----|--|--|
| 1. | | UTGANGSSTILLING Stå på venstre fot, høyre fot er litt foran, på tå, i plié. Hold ballen foran med begge hender, strake armer. Se mot ballen. |
| 2. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Danseserie uten statisk redskap + bølge - Snu hodet mot fronten, samtidig ballen føres ved høyre hoft. Vestre fot krysser bak, mot fronten; høyre skritt fram for å snu seg mot fronten. - Lite kast av ballen med høyre hånd under venstre arm, samtidig venstre fot strekkes ut til siden. Deretter bøyes og strekkes venstre fot, mens høyre hånd er ved brystet. - Spret fra venstre til høyre hånd, samtidig bytt fot, ved at høyre fot strekkes ut til siden. - Fang ballen i høyre hånd, så gå på tå H-V-H (bøy foten hvert skritt og marker musikken), høyre hånd holder ballen foran kroppen, venstre armen er strak over hodet. - Samle beina; venstre fot bøyes på tå samtidig føres ballen med begge hender opp til venstre skulderen; deretter høyre fot bøyes på tå og samtidig ballen føres med begge hender til høyre hoft. Blikk mot front. - Bølge bakover, begge armene utfører stor sirkel bakover, ballen holdes i venstre hånd, bytt hånd bak beina på slutten. - Fire skritt baklengs på tå i plié, ballen holdes med høyre hånd til siden, venstre arm begynner strak foran og føres mot kroppen |
| 3. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Åttetall innover Stort åttetall innover, med stor bevegelse av kroppen, beina er samlet. |
| 4. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Små kast fra side til side, H-V og tilbake Gå frem med fire skritt på tå i plié, mens ballen triller fra brystet og nedover armene. Lite kast fra høyre hånd, mens høyre fot krysser foran. Fang med venstre hånd til siden, mens venstre fot føres til siden og høyre fot er på tå. Høyre arm er ut til siden. Lite kast fra venstre hånd, mens venstre fot krysser foran. Fang med høyre hånd til siden, mens høyre fot føres til siden og venstre fot er på tå. Venstre arm er ut til siden. |
| 5. | | Trill ballen på gulvet, tre løpeskritt mot ballen, og deretter trill kroppen over ballen. Avslutt med strake beina, strake armer og hodet bøyd bakover. Trill tilbake til man sitter på begge knærne. Ta ballen med venstre hånd. Høyre fot føres ut til siden på tå, mens høyre armen tegner en stor halvsirkel utover. Spret med venstre hånd mens man står opp med høyre fot, fang spretten med høyre hånd. |
| 6. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Lang trilling over armene fra side til side, H-V og tilbake Venstre fot er foran på tå i plié, trill ballen over armene i favn fra høyre til venstre, bøy venstre fot over høyre kne og strekk ut. Trill ballen over armene i favn fra venstre til høyre, vri venstre hoften mot fronten, venstre hånd holdes i livet. |
| 7. | | 3 løpeskritt fremover i buen mot høyre, armene åpner ut fra midten og utover Chassé og cabriole hopp, ballen roterer mellom hendene foran kroppen. |



| | | |
|-----|--|--|
| 8. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Risiko med rotasjon om lengdeaksen Høyt kast, chainé og fang. Markering på musikk, samlede beina på tå, ballen føres frem med strake armene. |
| 9. | | Danseserie + bølge - Gå baklengs på tå V-H-V. På det tredje steget, ned på venstre kneet. Ballen føres mot brystet, albue ut til side. Vending på knærne og stå opp med venstre fot. - To skritt baklengs H-V der hvert steg tegner en stor halvsirkel på gulvet. På andre steget, trilles ballen nedover armene. - Gå rundt 360° med tre skritt H-V-H på tå i plié. Ballen holdes med venstre hånd, mens høyre hånd «berører et hengende klokkespill» (i samsvar med musikken). - To lange skritt til siden med høyre fot, venstre fot glis mot høyre. Ballen roterer mellom hendene foran kroppen. Blikk mot fronten etter hvert skritt. - Sidebølge mot høyre. Armene føres over hodet etter hverandre V-H. Ballen trilles til høyre hånd på slutten av bølgen. |
| 10. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Passé balanse med sprett I passé balanse: sprett og fang med samme hånd. Balansen varer i hele elementet. Fri armen holdes ut til siden. Deretter, to skritt bakover og markering med arm. Ballen holdes foran kroppen. |
| 11. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Høyt kast, fang mellom beina, sittende på gulvet Høyt kast, sitt ned og fang ballen mellom beina. |
| 12. | | AVSLUTNINGSPOSISJON Suksessivt på de tre siste taktene: <ul style="list-style-type: none">- Strekk ut høyre fot oppover, begge hendene er på gulvet bak ryggen- Bøy høyre fot over venstre kneet- Løft høyre armen strak over hodet og avslutt programmet. |

**Obligatorisk program ball – Trinn 3**

| | | |
|----|--|---|
| 1. | | UTGANGSSTILLING Stå på venstre, høyre bøyd til siden opp på tå. Ball holdes med venstre albue mot kroppen, høyre arm strak opp. |
| 2. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Dansetrinn 1-2 Skritt med høyre til siden, deretter skritt med venstre inntil høyre. Ball overleveres bak ryggen fra venstre til høyre 1-3 Skritt med høyre til siden, venstre fot løftes opp til kne, deretter skritt tilbake. } Cha-Cha-Cha Ball roteres mellom armene forover skritt 1-2 Skritt med venstre til siden, deretter skritt med høyre inntil venstre. Ball roteres mellom armene forover 1-3 Skritt med venstre til siden, høyre fot løftes opp til kne, deretter skritt tilbake } Ball roteres mellom armene forover 1 Løfte strakk høyre bein fram. Ball holdes med høyre arm, venstre til siden 2 Skritt med høyre fram 3-4 Skritt med venstre fram til plie, høyre strakk til siden. Spret ball med høyre arm 5-6 Bytte fot. Gå på høyre fram plie, venstre strakk til siden. Spret ball med venstre arm 7-8 Liten hopp på begge fot samlet, opp på tå. Ball sprettes med brystkasse mot gulvet, fang med høyre arm. 1-2 Skritt med venstre på full fot, høyre opp på tå. Stor sirkel med ball bakover 3-4 Skritt med høyre på full fot, venstre opp på tå. Stor sirkel bakover med venstre arm |
| 3. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Risiko med rotasjon om tverrakse 5-8 Kast rulle fang |
| 4. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Åttetall 1-4 Åttetall utover, overlevering av ballen bak anklene 5-8 Direkte stor sirkel over hodet med motsatt arm |
| 5. | | 1-4 Chasse til siden, sirkel med armene fra venstre side nedover, ball holdes med begge hender |
| 6. | | OBLIGATORISK ELEMENT: 4 høye sprett 1-4 Sprett H – sprett V 5-8 Vending – sprett H -sprett V |
| 7. | | 1-4 Løpe med bue og overlevere ball fra venstre til høyre arm 5-8 Deretter halv sirkel til siden og ta ball med begge strake armene med lite bakoverbøynig |
| 8. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Trilling 1-8 Start med strake armer over hodet. Kroppsbølge bakover med fokus på god bruk av skuldre/armene. Samtidig med at armene føres bakover trilles ballen ned over strake armer til brystet. Mens ballen er ved brystet, svinges armene raskt ned og frem og trillingen fortsetter frem på parallelle armer |



| | | |
|-----|--|---|
| 9. | | OBLIGATORISK ELEMENT: Fang med en hånd 1-8 Kast i hjortesprang med høyre hånd og fang med venstre hånd. Sats på ett eller to ben. Kastet skal utføres i vansken |
| 10. | | OBLIGATORISK ELEMENT: 1-4 Total kroppsbølge bakover, sirkel med armene bakover 5-6 Trill ballen på gulvet framover 7-8 Chasse, bølge med armene til siden 1-4 Fest ballen mellom føtter. Lite hopp med et lite kast av ballen uten hender og utenfor synsfelt |
| 11. | | Danseserie 2 1-2 Vending på høyre fot mot høyre venstre fleks, ball holdes i høyre hånd 3-5 Skritt til høyre, ball holdes med begge hender og beveger seg i tre små sirkler mot venstre 6-8 Løpe med bue knær høyt opp, ball holdes med høyre hånd på hode, venstre arm i hoftefest 1-4 Samle fot, strek armene opp, ball holdes med begge hender. Deretter bøye fram med bølge av overkroppen 5 Fikser posisjon opp på tå med plie, armene strekkes fram 6 Skritt fra tå med venstre, høyre strekes fram med fleks fot, ball overleveres fra høyre til venstre bak ryggen 7 Kris skritt framover høyre fram venstre bak, ball overleveres bak bakk ryggen fra høyre til venstre 8 Skritt til siden 1-4 Sidebølge, ball roteres mellom armene forover 5 Samle fot, ball trilles fram på gulvet 6-7 Chasse med høyre, armene beveges i sirkel framover vedsiden av hofter 8 Skritt med venstre 1-4 Trille på ball fra bryst mot magen 5-6 Spagatgjennomgang, beina beveges framover og ta ball under knehaser 7-8 Bøyde armene fingerer strekkes ut. Høyre-venstre-høyre arm opp ned opp |
| | | AVSLUTNINGSPOSISJON Holde ball med knær, sitte på knær. Høyre bøyd arm holdes høyre opp, venstre lengere ned. Hode til venstre siden. |