

**Grand Prix Rytme
Katalog
&
Redskabsbonus**

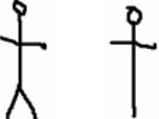
Indhold

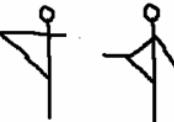
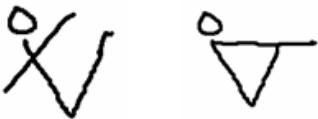
Inspirationskatalog Micro – Mini	3
Balancer	3
Pivoter/drejninger	3
Spring	4
Kropsbølger.....	5
Kropssving.....	5
Andre kropsbevægelser – som vrid og bøjning	6
Inspirationskatalog - generelt	7
Kropsbevægelser	7
Balancer	8
Statiske balancer.....	8
Dynamiske balancer.....	10
Spring	11
Redskabsbonus	14
Alle redskaber	14
Bold	14
Tov	15
Tøndeband	15
Vimpel.....	15

Inspirationskatalog Micro – Mini

Nedenstående er til inspiration. Man kan vælge andre øvelser evt. fra det generelle afsnit.
Andre variationer af sværhederne er ligeledes tilladt. Nedstående er til inspiration.

Balancer

På tæer samlede eller spredte ben - 0,1 point

På et ben på flad fod. I passé, bagud, foran eller til siden (find selv på andre variationer) (0,1 point under 90 grader, 0,2 point ved 90 grader og derover)

Y-balance – halv, hel

Vipsiddende - med eller uden håndfatning, med og uden strakte ben

Krogbalance – enkelt eller dobbelt håndfatning


Pivoter/drejninger

Forlæns eller baglæns passé pivot - varier arme og evt. benstilling

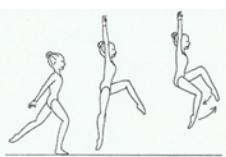
På samlede ben. Man kan her variere armene


Spring

Passé hop



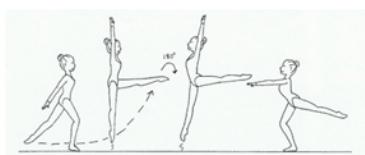
Galophop



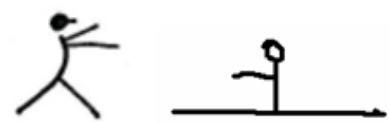
Kosakhop – front siden



Damevending



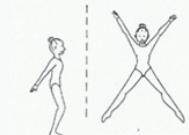
Spagatspring med ben i 90° - 180°



Frontvent sakse

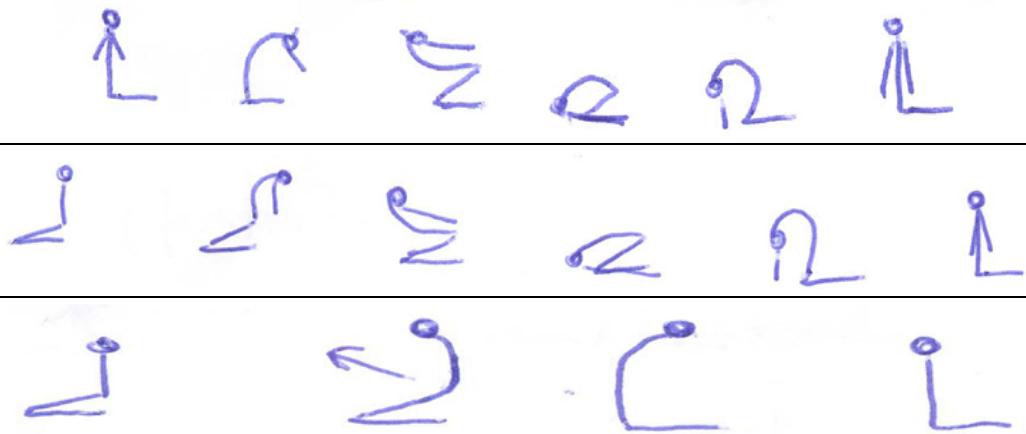


Ajaxspring

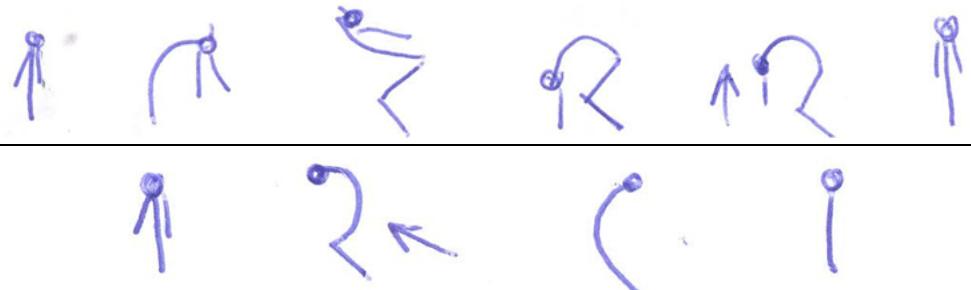


Kropsbølger

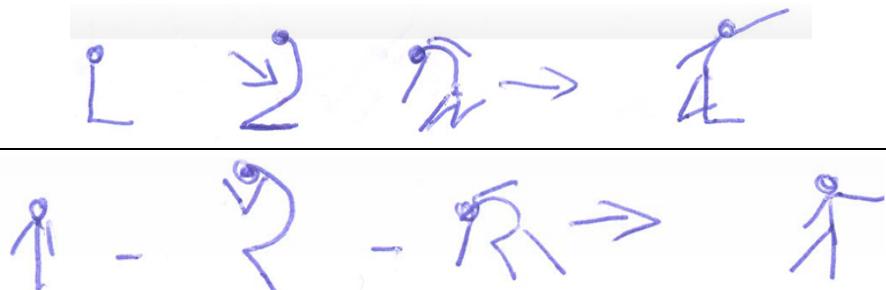
På knæ – fremad eller bagud



Stående forlæns/baglæns

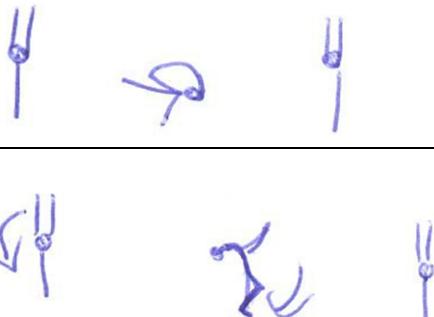


Til siden

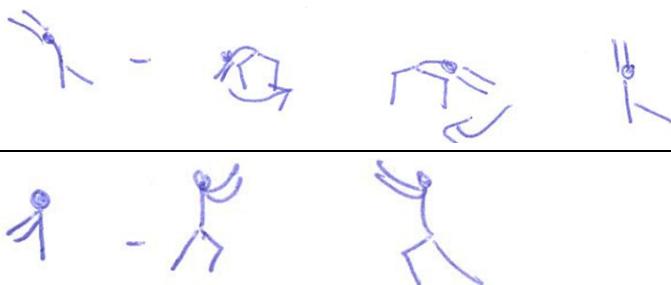


Kropssving

Stående forlæns og baglæns

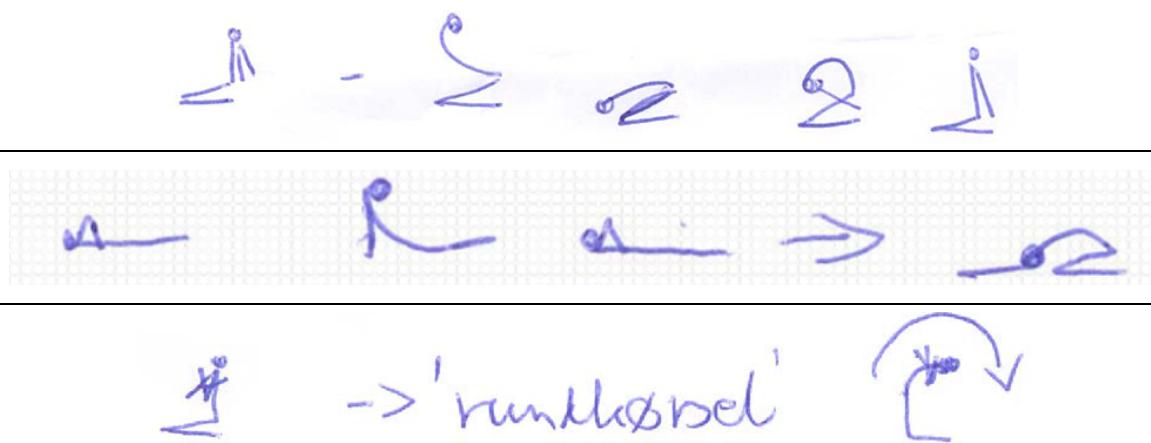


Til siden

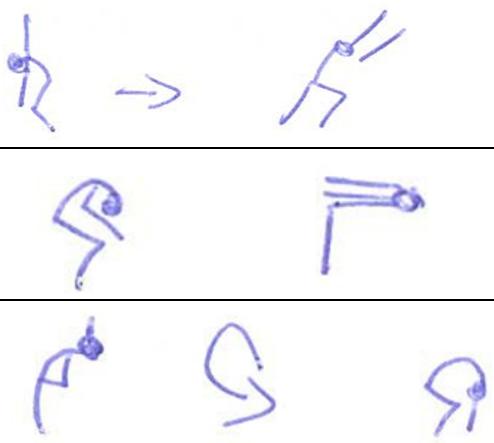


Andre kropsbevægelser – som vrid og bøjning

På knæ



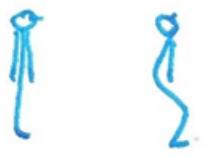
Stående



Inspirationskatalog - generelt

Kropsbevægelser

En kropsbølge er karakteriseret ved, at bevægelsen udspringer i bækkenet samt rygsøjle og bevæger sig opad til hovedet. Bevægelsen i bækkenet skal gå enten fremad, bagud eller til siden. Kropsbølger kan udføres stående, på knæ eller liggende.

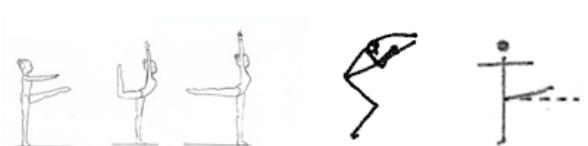
Kropsbølger fremad	Bevægelse starter med en sammentrækning (contraction) i bækkenet, der ruller opad i rygsøjlen og slutter med en udretning (release) af kroppen. Man kan sige, at hoften bevæger sig frem op i en halvcirkel.	
Kropsbølger bagud	Hoften bevæger sig bagud og nedad samtidig med at kroppen svajer frem efterfulgt af en contraction i bækkenet og en runding i rygsøjlen op på turen. Bevægelsen sker i en halvcirkel startende fra neden og bevæger sig bagud op.	<p>Eksempel 1:</p>  <p>Eksempel 2:</p> 
Kropsbølger til siden	Bevægelsen starter med en sammentrækning (contraction) i bækkenet samtidig med at man bøjer standben. Herefter bevæger kroppen sig ud i en sidebøjning samtidig med, at der sker en vægtoverføring til det andet ben. Bevægelsen slutter med en udretning (release) af rygsøjlen.	
Kropssving	Kropssving er karakteriseret ved en forspænding af krop, der går over i et sving af kroppen, eks. "fejesving" mod gulvet. Når svinget når sit yderpunkt sker der en lille opbremsning af kroppen – en spænding, der så udløser et tilbagesving af kroppen. Kan udføres m/u arme, men sker ofte med arme som forlængelse af kroppen. Kropssving kan udføres sagitalt, frontalt og horisontalt.	
Release	Release starter fra en velkontrolleret udgangsstilling I "release"-fasen vendes hofterne fremad samtidig med at ryggen rundes, nakken bøjes lidt bagover og skuldrene er afslappede! Det er en blød bevægelse, men dog en contraction.	

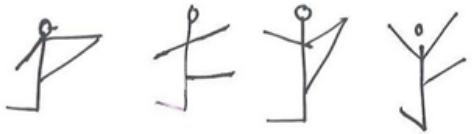
Contraction	
En aktiv sammentræning af musklerne, som medfører at hofternes vendes fremad – benyttes ofte i pigerækken samtidig med skub af arme frem.	
Andre kropsbevægelser	
-variationer af sidebøj -variationer af vridebevægelser -rygbøjninger/strækninger	

Balancer

Der findes statiske og dynamiske balancer. Statiske balancer står stille, mens dynamiske balancer bevæger sig rundt.

Statiske balancer

A moment	B moment
1-bens balance på flad fod med ben i passé	
	
1-bens balance med strakt løftet ben i min 90° frem/til siden + frontvendt med bøjet standben + krop frem eller i drejning med håndfat	1-bens balance med strakt løftet ben i min. 90° frem/til siden + kropsbevægelse 45° uden håndfat
	
Sidevendt 1-bens balance med bøjet standben	Sidevendt vægtstilling med krop sänket til siden eller frem + løftet ben over 90°
	
Vipsiddende	Vipsiddende med strakte ben og uden håndfat
	

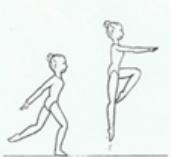
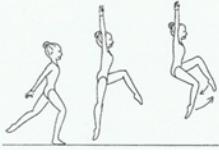
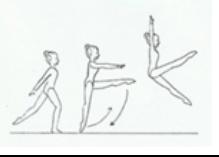
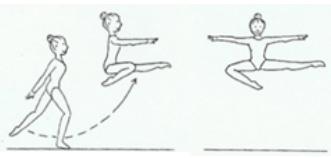
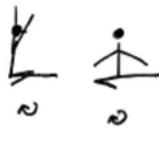
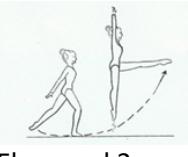
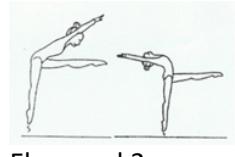
A moment	B moment
<p>Y-balance front/sidevendt med håndfat max. 150°-170° junior og senior</p>  	<p>Høj front/sidevendt I-balance på tå med håndfat i 180°. Høj front/sidevendt Y-balance 150° med håndfat samt 45°'s kropsbøjning bagud/til siden.</p> 
<p>Y-balance på knæ front/sidevent</p> 	<p>Y-balance front/sidevendt u/håndfat i min 135° standben. Kan evt. bøjes eller på knæ med håndfat og kropsudfaldb.</p>  
<p>Frontvendt vægtstilling med ben løftet bagud bøjet/strakt i min 90° - ligeledes kan standben være bøjet/strakt.</p> 	<p>Frontvendt vægtstilling med ben løftet bagud i min. 150°. Krop skal være oppe/nede i min 45°.</p>  
<p>Krogbalance med hånd/armfat i 135° – front/sidevendt</p> 	<p>Krogbalance u/håndfat i min 135 ° - front/sidevendt.</p>  <p>Krogbalance m/håndfat + krop i 45°</p> 
<p>Ringbalance m/håndfat Høj udførelse</p>  <p>Lav udførsel</p> 	<p>Høj ringbalance m/bagudbøjning og håndfat midt på skinnebenet – hofteposition lige og lukket</p> 
	<p>Strakt høj ringbalance med håndfat ved knæ/underben + spagat balance hofteposition lige og lukket</p> 
	<p>Dobbelt ringbalance almindelig/høj - hofteposition lige og lukket</p> 

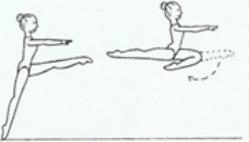
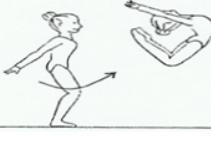
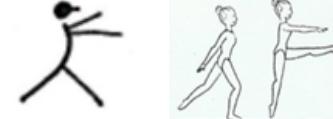
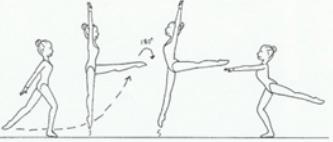
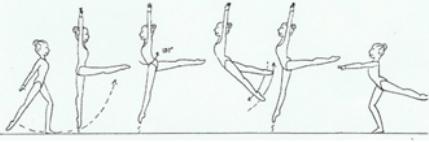
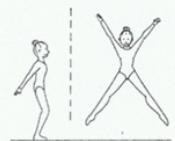
Dynamiske balancer

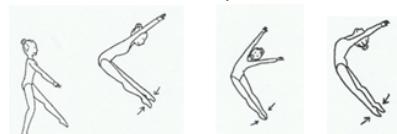
A moment	B moment
360° forlæns/baglæns passé 	720° forlæns/baglæns passé 
	360° forlæns/baglæns samtidig med kropsbevægelse 
360° forlæns/baglæns med ben bøjet i 90° – lår parallelle 	360° forlæns/baglæns – ben løftet bagud bøjet i 90° 
360° forlæns/baglæns – standben let bøjet på tå og løftet ben i 45° strakt til siden/bagud/frem 	360° forlæns med ben løftet 75° - 90° 
	360° med krogfatning v/knæ – ben kan være bøjet/strakt. Desuden Y-balance pivot eller håndfat ved på modsat ben eller ankel 
Promenade balancer 	Illusion 
	Promenade balancer. Ved promenade forstås en balance, hvor man går rundt. 

Spring

Spring er karakteriseret ved et forhop efterfulgt af et afsæt – svævefase – landing. Ved en springserie bestående af 2 spring må der efter landing i det første spring tages 1 skridt, som samtidig er afsæt til det andet spring. Vær opmærksom på, at der kan være variationer af et spring, som ikke er beskrevet i kataloget.

A moment	B moment
Passé 	Passé med 360° drejning  eller krop i 45° bagud og afsætsben bøjet 
Galop 	Galop med 360° drejning 
Saksespring med strakte ben 	Saksesplitspring 
Kosakspring front/sidevendt – ben løftet min 90° 	Kosakspring med kropsbøjning – ben løftet min 90°  eller med 360° drejning 
Variation af kosakspring med strakt nederste ben Eksempel 1:  Eksempel 2: 	Variation af kosakspring med strakt nederste ben og krop i 45° Eksempel 1:  Eksempel 2: 

A moment	B moment
Hjortespring – bøj forreste ben ind 	Hjortespring med bagudbøjning af krop 
Kattespring med samlet afsæt og lige hop  	Kattespring med samlet afsæt samt bagudbøjning af krop  eller 1-bens afsæt til kattespring m/u krop 
Flitsbue + dobbeltring uden krop 	Dobbelt ringspring med + krop 
Enkelt ring spring 	Enkelt ringspring + krop 
Spagatspring med ben i 90° - 180° 	Ringspagat med bageste ben bøjet samt bagudbøjning i krop med ben i 180° 
Damevending med ben løftet min. 90° 	Herrevending med benskift i 90° bagud. Damevending med bøjet nederste ben. 
Sprællemandshop (ajax hop) med - eller 2-bens afsæt 	Splitspring med ben i 180° med 1- eller 2-bens afsæt Ring split leap 
	Rotationsspagat med ben i 180° 

A moment	B moment
	Saksespagat i 180° 
Cabriolet 	Cabriolet med krop i min. 45° 

Redskabsbonus

Hvert element har en værdi på 0,1 point, og kan tælles én gang.

Det er muligt at kombinere elementerne, så man eksempelvis kaster med fodden bag ryggen. Således bliver det både uden brug af hænder og udenfor synsfelt.

Man kan også kombinere de elementer, som gælder for alle redskaber med dem, som gælder for det specifikke redskab. Eksempelvis kast tøndebandet med rotation om egen akse uden brug af hænder.

Alle redskaber

Kast uden brug af hænder	
Grib uden brug af hænder	
Kast udenfor synsfelt	
Grib udenfor synsfelt	
Udveksling med kast, hvoraf enten kastet eller grib sker i en A/B sværhed (balance, pivot eller spring)	
To successive udvekslinger (der må ikke være stop i overgangen mellem udvekslingerne)	
Håndtering af redskabet med andre dele af kroppen end hænderne	

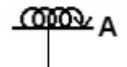
Bold

Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1	
Grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter	
Tril over arm-nakke-arm / arm-brystkasse-arm i en balance	
Serie af tre små tril på kroppen i forskellige retninger	

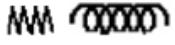
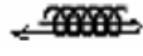
Tov

Spring gennem tov	
Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1	
Baglæns hop med dobbeltsving	
Sejl	
Kast af udstrakt tov	

Tøndebånd

Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1	
Passage igennem tøndebåndet i spring	
Kast med rotation om tøndebåndets egen akse	
Langt tril over arm-nakke-arm / arm-brystkasse-arm i en balance	
Spring med byt af tøndebåndet under benet/benene	

Vimpel

Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1	
Spring igennem vimplen	
Serie af minimum 3 trin/hop/spring over vimplen (minimum 2 forskellige). Eksempler: 2 forskellige trin + 1 spring, 1 trin + 2 forskellige hop, 3 forskellige trin, 3 forskellige hop	
Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropsplaner	
Spiraler omkring vimpelpinden og armen	
Kast vimplen frem ved båndets ende ved pinden og træk tilbage ved båndets anden ende (returkast)	