

**Grand Prix Rytme  
Katalog  
&  
Redskabsbonus**

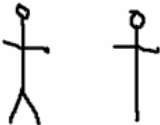
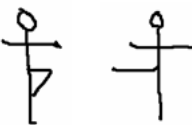
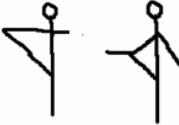
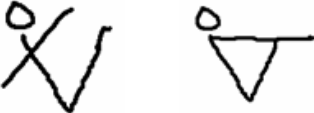

## Indhold

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
Tøndebånd.....	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

På et ben på flad fod. I passé, bagud, foran eller til siden (find selv på andre variationer)

Y-balance – halv, hel

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

Krogbalance – enkelt eller dobbelt håndfatning


### Pivoter/drejninger

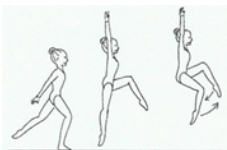
Forlæns eller baglæns passé pivot - varier arme og evt. benstilling

På samlede ben. Man kan her variere armene


## Spring

### Passé hop



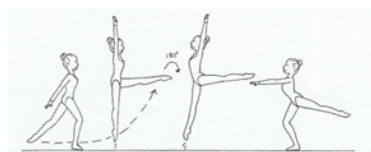
### Galophop



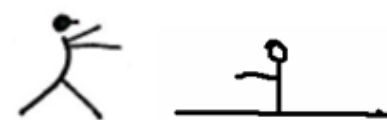
### Kosakhop – front siden



### Damevending



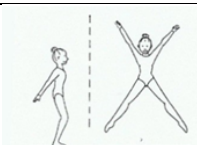
### Spagatspring med ben i 90° - 180°



### Frontvent sakse



### Ajaxspring

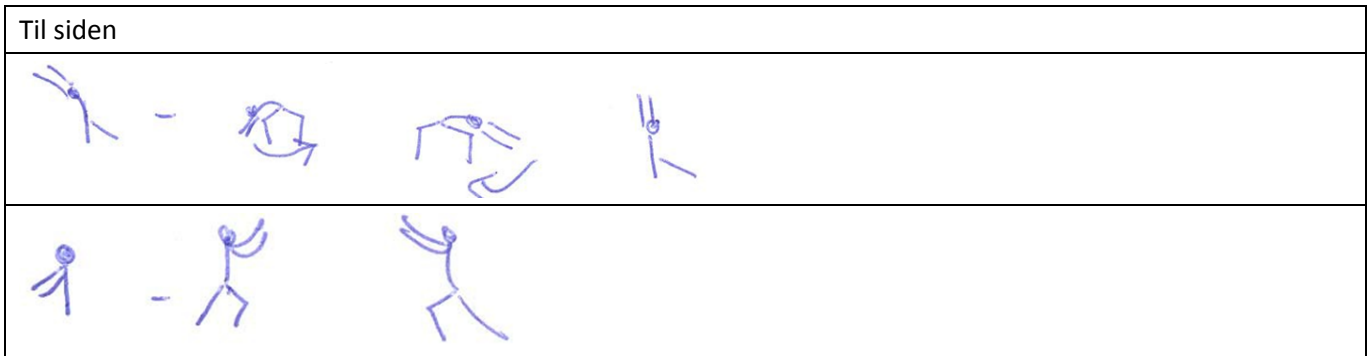


## Kropsbølger

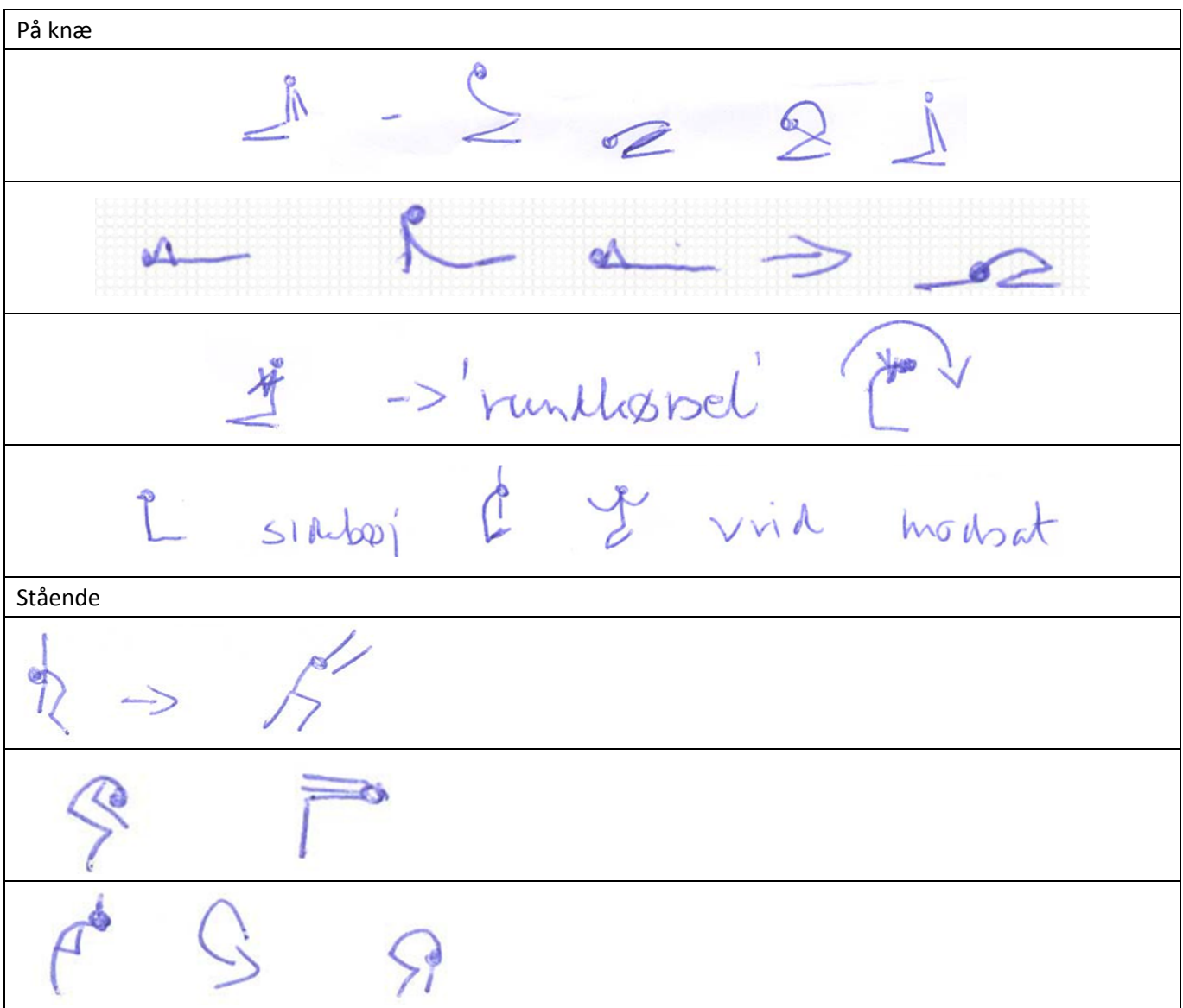
På knæ – fremad eller bagud	
Stående forlæns/baglæns	
Til siden	

## Kropssving

Stående forlæns og baglæns	



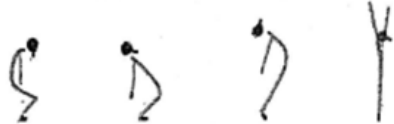




### Andre kropsbevægelser – som vrid og bøjning



## 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.








<b>Kropsbølger fremad</b>	
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.	
<b>Kropsbølger bagud</b>	
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> 
<b>Kropsbølger til siden</b>	
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.	
<b>Kropssving</b>	
Kropssving er karakteriseret ved en forspænding af krop, der går over i et sving af kroppen, eks. "fejessving" 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 sagittalt, frontalt og horisontalt.	
<b>Release</b>	
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.	

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


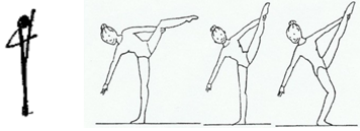
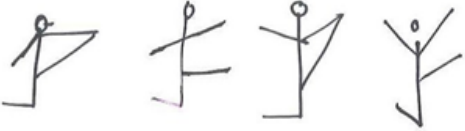


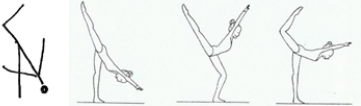


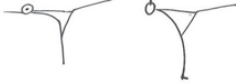




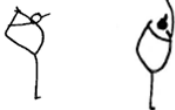
## Balancer

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 sænket til siden eller frem + løftet ben over 90° 
Vipsiddende 	Vipsiddende med strakte ben og uden håndfat 



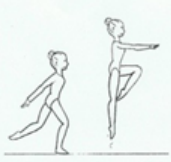


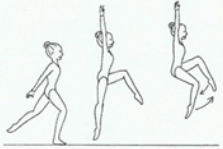



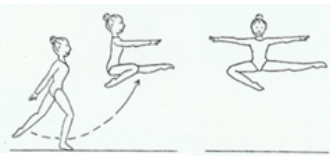




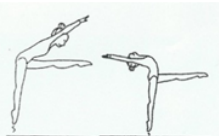

A moment	B moment
<p>Y-balance front/sidevendt med håndfat max. 150°-170° junior og senior</p> 	<p>Høj front/sidevendt I-balance på tå med håndfat i 180°. Høj front/sidevendt Y-balance 150° med håndfat samt 45°'s kroppsøjning bagud/til siden.</p> 
<p>Y-balance på knæ front/sidevendt</p> 	<p>Y-balance front/sidevendt u/håndfat i min 135° standben. Kan evt. bøjes eller på knæ med håndfat og kroppsudfald.</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 udførelse</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> 

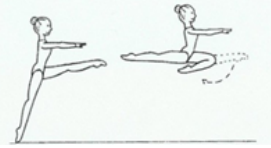










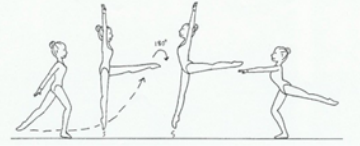
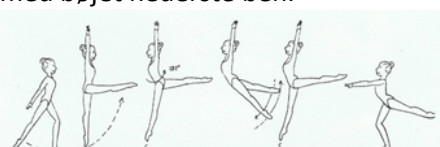
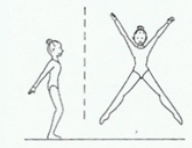


## Dynamiske balancer


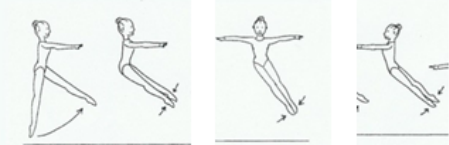
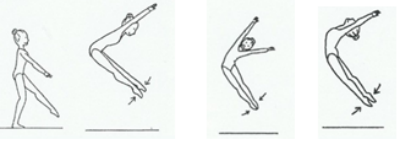
A moment	B moment
360° forlæns/baglæns passé 	720° forlæns/baglæns passé 
	360° forlæns/baglæns samtidig med kropsbevægelse 
360° forlæns/baglæns med ben bøjet i 90° – lår parallelle 	360° forlæns/baglæns – ben løftet bagud bøjet i 90° 
360° forlæns/baglæns – standben let bøjet på tå og løftet ben i 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 
	Illusion 
Promenade balancer 	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
<p>Passé</p> 	<p>Passé med 360° drejning</p>  <p>eller krop i 45° bagud og afsætsben bøjet</p> 
<p>Galop</p> 	<p>Galop med 360° drejning</p> 
<p>Sakspring med strakte ben</p> 	<p>Saksplitspring</p> 
<p>Kosakspring front/sidevendt – ben løftet min 90°</p> 	<p>Kosakspring med kropsbøjning – ben løftet min 90°</p>  <p>eller med 360° drejning</p> 
<p>Variation af kosakspring med strakt nederste ben</p> <p>Eksempel 1:</p>  <p>Eksempel 2:</p> 	<p>Variation af kosakspring med strakt nederste ben og krop i 45°</p> <p>Eksempel 1:</p>  <p>Eksempel 2:</p> 

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

A moment	B moment
	<p>Saksespagat i 180°</p> 
<p>Cabriolet</p> 	<p>Cabriolet med krop i min. 45°</p> 





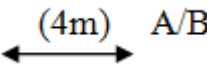
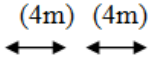

## Redskabsbonus

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



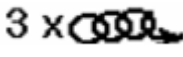
Det er muligt at kombinere elementerne, så man eksempelvis kaster med foden bag ryggen. Således bliver det både uden brug af hænder og udenfor synsfelt.

Man kan også kombinere de elementer, som gælder for alle redskaber med dem, som gælder for det specifikke redskab. Eksempelvis kast tøndebåndet 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	



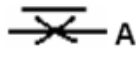
## Bold

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	

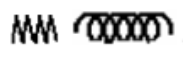
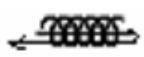
## Tov

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 tre forskellige slags tegninger med skift i 3 planer	
Spiraler omkring vimpelpinden og armen	
Kast vimplen frem ved båndets ende ved pinden og træk tilbage ved båndets anden ende (returkast)	