



# *GRAND PRIX RYTME*

## Grand Prix Katalog

Rev. 18. juli 2012

## 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.

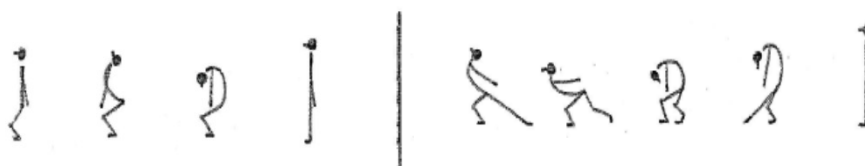
### 1. Kropsbølge fremad:

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.



### 2. Kropsbølge 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 nedden og bevæger sig bagud op.



### 3. Kropsbølge 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.



### 4. Kropssving

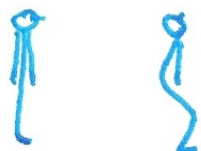
Kropssving er karakteriseret ved en torspænding af krop, der går over i et sving af kroppen, eks. "fejesving" mod gulvet. Når svinget når sit yderpunkt sker der en lille opbremsning af kroppen – en spænding, der så udløser et tilbagesving af kroppen. Kan udføres m/u arme, men sker ofte med arme som forlængelse af kroppen. Kropssving kan udføres sagittalt, frontalt og horisontalt.

### 5. 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!



### 6. Contraction:

En aktiv sammentrækning af musklerne, som medfører at hofternes vendes fremad – benyttes ofte i pigerækken samtidig med skub af arme frem!

### 7. Andre kropsbevægelser:

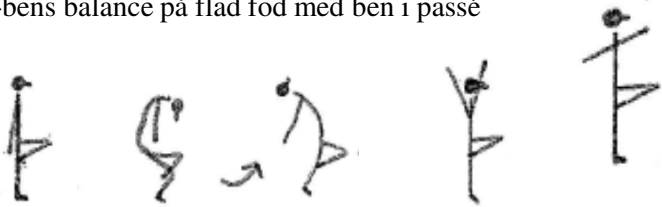

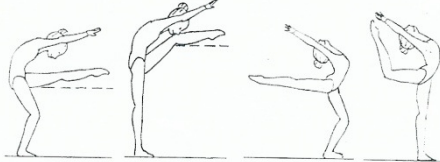

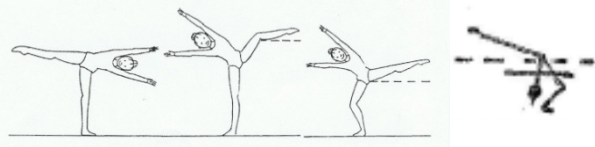


- variationer af sidebøj
- variationer af vridebevægelser
- rygbøjninger/strækninger

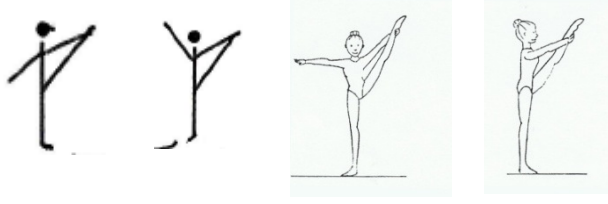
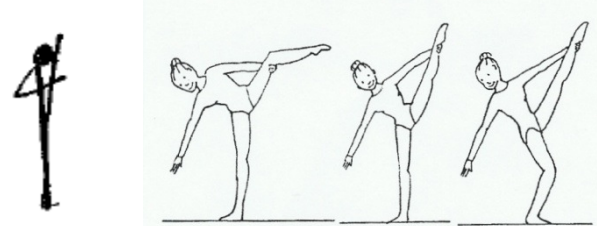
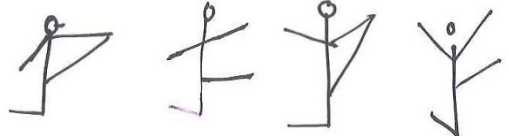
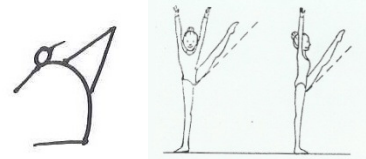

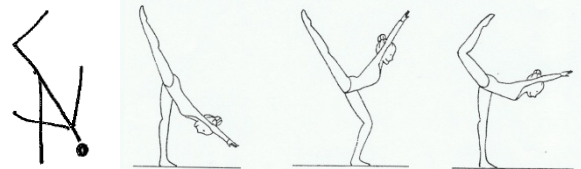

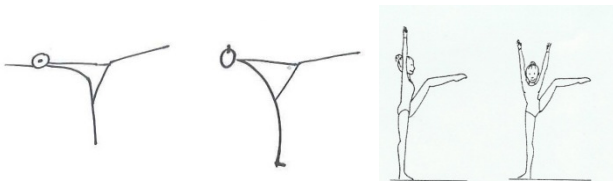
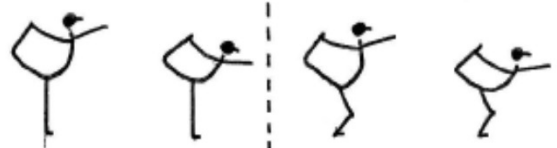

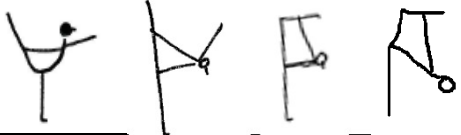

# Balance

Der findes statiske og dynamiske balancer.












**Statiske balancer** står stille og er som vi kender en balance i dag.

**Dynamiske balancer** bevæger sig rundt.

A moment	B moment
<h2>Statiske balancer</h2>	
<p>1-bens balance på flad fod med ben i passé</p> 	
<p>1-bens balance med strakt løftet ben i min 90° frem/ til siden + frontvendt med bøjet standben + krop frem eller i drejning med håndfat.</p> 	<p>1-bens balance med strakt løftet ben i min. 90° frem/til siden + kropsbevægelse 45 ° uden håndfat</p> 
<p>Sidevendt 1-bens balance med bøjet standben</p> 	<p>Sidevendt vægtstilling med krop sænket til siden eller frem + løftet ben over 90°</p> 
<p>Vipsiddende</p> 	<p>Vipsiddende med strakte ben og uden håndfat</p> 

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 grader. Høj front/sidevendt Y-balance 150 grader med håndfat samt 45 graders 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 kropsudfald</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. Krogbalance m/håndfat + krop i 45°</p> 
<p>Ringbalance m/håndfat – høj/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> 

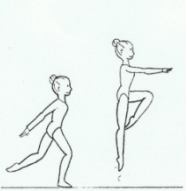


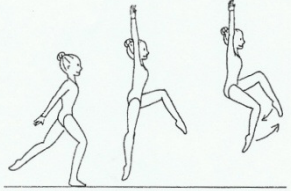

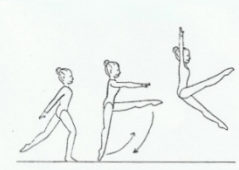

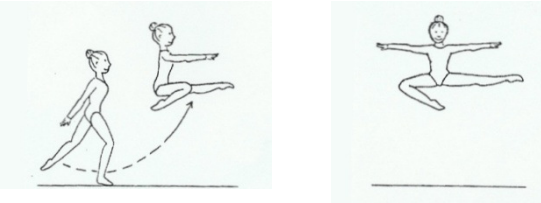
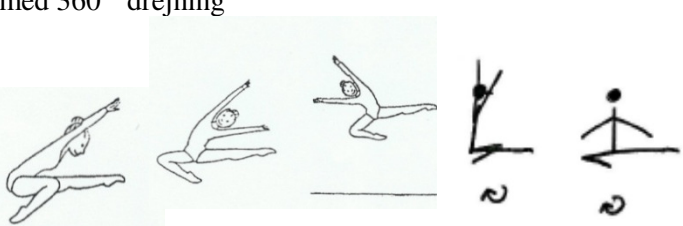
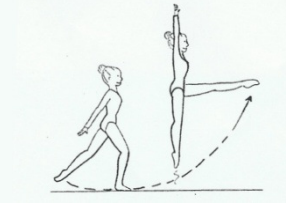
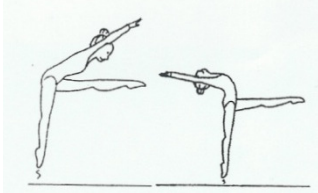
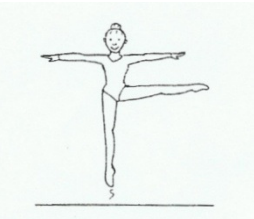

# Dynamiske balancer

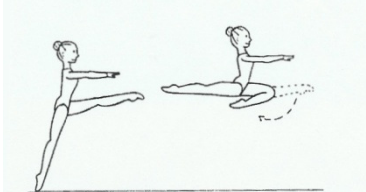

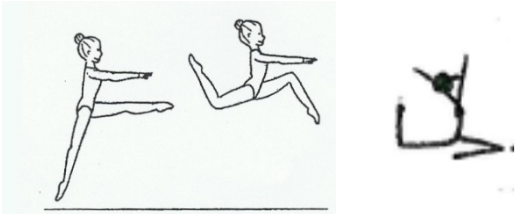

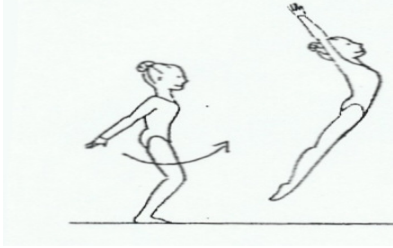
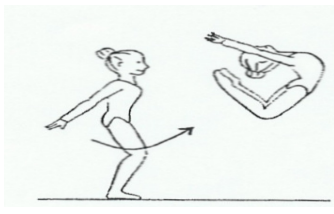

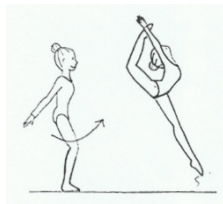
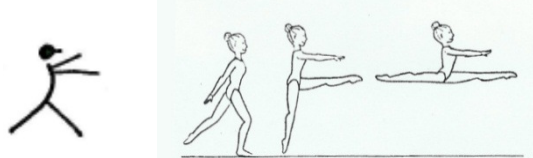

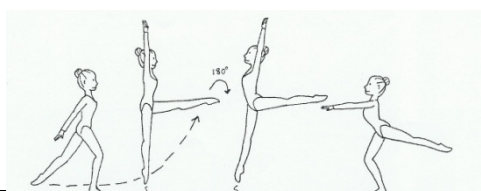
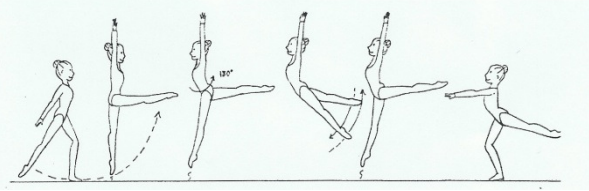
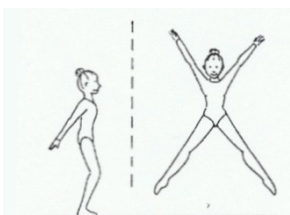
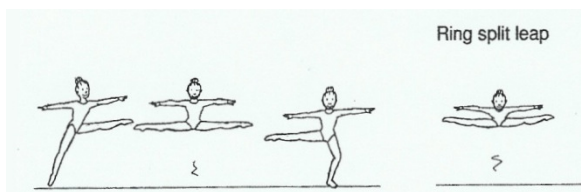
A moment	B moment
<p>360 ° forlæns / baglæns passé</p> 	<p>720 ° forlæns / baglæns passé</p> 
	<p>360 ° forlæns / baglæns samtidig med kropsbevægelse</p> 
<p>360 ° forlæns / baglæns med ben bøjet i 90 ° – lår parallelle</p> 	<p>360 ° forlæns / baglæns – ben løftet bagud bøjet i 90 °</p> 
<p>360 ° forlæns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

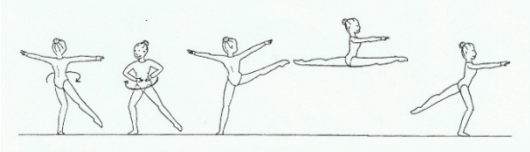
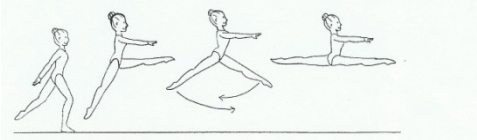
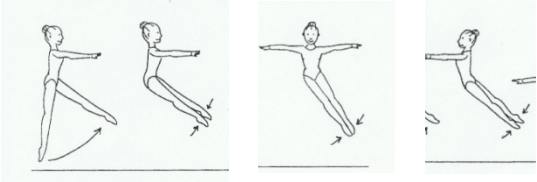
# Spring

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.

Værk 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 eller krop i 45 ° bagud og afsæts bøjet</p>  
<p>Galop</p> 	<p>Galop med 360 ° drejning</p> 
<p>Sakspring med strakte ben</p> 	<p>Saksplispring</p> 
<p>Kosakspring front/sidevendt – ben løftet min 90 °</p> 	<p>Kosakspring med kroppsbojning – ben løftet min 90 ° eller med 360 ° drejning</p> 
<p>Variation af kosakspring med strakt nederste ben</p> 	<p>Variation af kosakspring med strakt nederste ben + krop i 45 °</p> 
<p>Variation af kosakspring med strakt nederste ben</p> 	<p>Variation af kosakspring med strakt nederste ben + krop i 45 °</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 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 benskiift i 90° bagud. Damevending med bøjet nederste ben</p> 
<p>Sprællemanshop med - eller 2-bens afsæt</p> 	<p>Splitspring med ben i 180° med 1- eller 2-bens afsæt</p> <p>Ring split leap</p> 

A moment	B moment
	<p>Rotationsspogat med ben i 180°</p> 
	<p>Saksespogat i 180°</p> 
<p>Cabriole</p> 	<p>Cabriolet med krop i min. 45°</p> 