



# We are golden

## Akrobatikmassprogrammet

koreografer:

Ida Björkman, [ida.bjorkman.91@gmail.com](mailto:ida.bjorkman.91@gmail.com) 050-5939026

Carina Björkman, [carina.bjorkman@nykarleby.fi](mailto:carina.bjorkman@nykarleby.fi) 0400-663564

Emma Björkman, [mimsan.bjorkman@gmail.com](mailto:mimsan.bjorkman@gmail.com) 050-5663564

**Ledorden** för akrobatik-massprogrammet, We are golden , är samarbete, styrka, balans, flexibilitet, vilja och mod. Ett av våra ledord är hållbarhet. Vi vill genom programmet förmedla att alla gymnaster är stjärnor oberoende av vilken uppgift och position man har i programmet. Vi vill förstärka dessa stjärnor genom att man klär sig i guldfärgade shorts som man senare kan använda i andra sammanhang och de svarta kläderna kan givetvis användas i många olika sammanhang.

**Målgruppen** är gymnaster från 9 års ålder och äldre. Någon övre åldersgräns finns det inte. Vi riktar oss till gymnaster i olika åldrar. Programmet bygger på att man skall samarbeta. Det behövs en stark och stabil bas samt unga spänstiga gymnaster som vågar klättra och balansera högt upp. Följande saker bör man kunna för att delta i programmet: kullerbytta, hjulning och nackstående. Många rörelser görs i svårighetsnivåer vilket betyder att det i programmet finns utmaningar för både nybörjare och längre hunna gymnaster.

**Uppvisningsklädseln** är egna svarta långa tights, en svart långärmad tunn tröja och guldfärgade shorts. Shortsens är i tight modell för flickor och damer medan det blir en lös modell för pojkar och herrar.

**Instruktionsfilmen** har vi gjort tillsammans med ett gäng barn och några vuxna. Vi har endast hållit några träningar. I filmen kan det därför förekomma ställen där gymnasterna gör lite annorlunda än vi tänkt och alla rörelser har vi inte heller hunnit finslipa så att de alltid kommer på rätt slag i musiken. Om det förekommer röd text i textinstruktionen skall man läsa den extra noggrant.

**Del 2 - Game of thrones theme** Under den här delen av programmet får man inom föreningen hitta på en egen eller flera egna pyramider. Plats för var på gräsplan man skall bygga sin pyramid fås i ett senare skede. I början av den här låten skall man också förflytta sig till den plats där pyramiden skall byggas. Låt 3 inleds med förflyttning så pyramiden kan vara uppbyggd tills andra låten slutar. Låt nr. 2 är 1 min. och 36 sek. lång.

I det här skedet av programmet har vi inte skrivit något om platsmärken. Det gör vi då vi ser hur många deltagare programmet får.

Vi hoppas på många "akrobater" och hälsar alla hjärtligt välkomna med i **We are golden!**

## Del 1 Zuka Zama

*Gymnasterna är inne på plan eftersom de kommer in redan i slutet av barnmassen och deltar i rörelserna i slutet av den. Samlade i en klump i mitten, sitter på huk.*

### INTRO

- 1-4 Grupp 1 kommer upp i grenstående med knytnävarna i sidorna, tittar på publiken.  
På trumslaget (4 ½) korsas armarna med knutna nävar och blicken ner.
- 5-8 Grupp 1 sätter tillbaka händerna i sidorna och blicken framåt.  
Grupp 2 kommer upp.  
På trumslaget (8 ½) korsas armarna med knutna nävar och blicken ner.
- 1-4 Grupp 3, samma procedur.
- 5-8 Grupp 4. (Inga armar korsas mera)

### VERS 1

- 1-8 Spring mot nya platser
- 1-4 Stanna upp där du är. Ena foten fram, andra bak (ingen skillnad vilken), armarna sträcks upp, blicken och bröstkorgen uppåt.
- 5-8, 1-8 Spring vidare mot nya platser
- 1-8 Armarna sträcks snett uppåt, snurra runt genom att "trampa" 8 steg
- 1-8 Spring vidare mot nya platserna
- 1-8 Nu borde alla vara på sina nya platser (cirklar)

### REFRÄNG

- 1-4 Varannan i cirkeln gör en kullerbytt framåt in mot cirkeln och ställer sig upp
- 5-8 Resten -"-
- 1-4 Höger knytnäve rakt upp (1), vänster knytnäve rakt upp (1 ½), öppna händerna, armarna öppnas upp och går ner som en sol (2-4)
- 5-8 Sväng kroppen utåt och förbered för hjulning
- 1-4 Alla hjular
- 5-8, 1-8 Spring till nya platser

### VERS 2

- 3 x 1-8 Spring vidare mot nya platser (köer)
- 1-8 Sätt dig ner på huk
- 1-8 Köerna rullar upp. Den som är längst bak i kön stannar längst ner, nästa lite högre upp, o.s.v. Den som är längst fram står rakt upp.

## REFRÄNG

- 1-8 En person springer över ryggarna på kön, två personer säkrar/hjälper vid sidorna.
- 1-8 Den som sprungit över ryggarna hoppar ut i ett X ner (1) och ställer sig längst fram i kön. De som säkrat ställer sig bakom den som sprungit, framför kön.
- 1-2 Varannan stiger brett ut till höger, varannan till vänster. Underarmarna slår runt i cirklar med knutna nävar.
- 3-4 Stig ihop
- 5-6 Stig ut åt det andra hållet, underarmarna slår runt med knutna nävar.
- 7-8 Stig ihop
- 1-8 Varannan svänger sig mot höger, varannan mot vänster, och gör vågen med överkroppen uppåt och sträckta armar. Stå på höger fot, sträck vänster vrist.

## TRUMMOR

- 1-8 Utfallssteg framåt med vänster, trumma i takt med trumman i musiken.

## REFRÄNG

- 1-4 Leden med ansiktet mot vänster (från publiken sett) gör kullerbytta direkt från trumställningen, kommer direkt upp och stå. Andra ledet stiger ihop framåt.
- 5-8 Andra ledet gör kullerbytta, kommer direkt upp och stå.
- 1-4 Höger knytnäve rakt upp (1), vänster knytnäve rakt upp (1 ½), öppna händerna, armarna öppnas upp och går ner som en sol (2-4)
- 5-8 **Alla svänger ansiktet fram, varannan (nr 2,4,6,... i ordningen) tar sats för att hoppa upp på ryggen på den som står framför**
- 1-4 **Hoppa upp på ryggen (1)**
- 5-8 **Den som står hoppar och landar i gren (5)**
- 1-4 **Alla sträcker ut armarna till sidorna (1)**
- 5-8 Den som är på ryggen lägger båda armar på höger sida om huvudet av den som står. Den som står lutar sig framåt så att den som sitter på ryggen slår en kullerbytta ner.
- 2 x 1-8 Den som nyss stod ställer sig i halvt knästående. Ena halvan av gräsplanen med höger knä i, andra halvan med vänster. Den som var på ryggen klättrar upp och stå på benet på den andra.  
Slutposition (8): Den som är nere håller i benet på den som balanserar och sträcker den fria armen snett uppåt. Den som balanserar sträcker båda armarna snett uppåt.

*Efter detta förflyttar sig gymnasterna med sina egna föreningar för att göra pyramid(er) hela följande låt (del 2).*

### Del 3 - We Are Golden

#### REFRÄNG

- 4 x 1-8 Gymnaster söker sig till sina nya platser efter pyramiderna.
- 1-8 Grupperingar om tre personer, två ställer sig mitt emot varandra och håller i varandras armar medan den tredje tar sats och hoppar upp i armarna på de som står, slå kullerbytta ner. (hoppa mot publiken)
- 1-8 Den som har slagit kullerbytta gör sig redo för en "volt" i armarna på de som står. (ansiktet mot publiken)
- 1-8 Volt
- 1-8 Alla ställer sig i hög planka. Från mitten sett, ansikten mot sidorna.
- 1-8 Sidoplanka, den ena gruppen ansikten framåt och den andra gruppen ansikten bakåt.
- 1-8 Byt håll.
- 2 x 1-8 Parvis, förbered för surfning
- 2 x 1-8 Surfa
- 2 x 1-8 Alla springer ut i led vid sidorna av plan  
springer, ställer sig i X med ansiktet mot publiken vid Golden, 2 ggr
- 8 x 1-8 Handgång å hjulning från sidorna

#### REFRÄNG

- 2 x 1-8 Förflyttning till nya platser, parvis
- 2 x 1-8 Högsäng
- 2 x 1-8 Fyrkant och slå kullerbytta ner
- 2 x 1-8 Alla springer ut i led vid sidorna av plan  
springer, ställer sig i X med ansiktet mot publiken vid Golden, 2 ggr
- 8 x 1-8 T.ex rondat, handvolt, volt, flicki, brygga bak och sparka över

#### REFRÄNG

- 2x 1-8+1 Sitt i huk, pik=sträck på benen på 1, upprepa

#### "PRAT"

- 2 x 1-8 Alla springer ut i led vid sidorna av plan  
springer, ställer sig i X med ansiktet mot publiken vid Golden, 2 ggr
- 8 x 1-8 Hjulning i famn, snabba kullerbyttor

REFRÄNG

2 x 1-8

PRAT

Sök nya platser, parvis. Förbered för handstående på knä eller fyrfota stående på rygg (varannan). Den som står i fyrfotastående skall stå med sidan mot publiken.

2 x 1-8

PRAT EN RÖST

Handstående på knä. Fyrfotastående i två våningar.

2 x 1-8

FLERA RÖSTER

Förbered för flygplan

2 x 1-8

SISTA MUSIKEN

Om möjligt lyfter man upp flygplanet vid Golden, första eller andra Flygplan

## Del 4 King of Pride Rock

Taktarten i den här låten ändrar ofta och i flera delar är det svårt att räkna. Kolla gärna videon för att förstå hur vi räknar. Vi har också försökt "namnge" de olika delarna av musiken.

### LUGN MUSIK

- 4 x 1-6, 1-7 Kom ner från flygplan, spring till nya platser (cirklar med tre personer i mitten). Sitt ner på huk med ansiktet inåt.  
De tre som är i mitten förbereder lyftet på sista 1-6.  
(7) Mittengruppen reser sig upp, cirkeln rullar bak för att gå upp i nackstående.

### MÄKTIG KÖRMUSIK

- 1-8, 1-4 Upp i nackstående (1), håll stilla.  
Mittengruppens lyft:  
- Stadig person i mitten, håller armarna runt personen framför. Snurrar runt medsols.  
- En på axlarna som lutar sig snett bakåt och sträcker raka ben snett framåt. Sträckta vrister.  
- En framför som håller i övre vägen runt benen (ungefär vid knäna) på den som sitter på axlarna. Sträcker benen snett framåt, sträckta vrister.
- 5-8 Mittengruppen kommer ner. Sätter sig på huk bredvid varandra med ansiktet mot publiken.  
Cirkeln rullar ner till huksittande.

*Här kommer vi dela upp oss i A & B.*

*Cirkeln längst fram (A) stannar kvar och gör följande:*

- 1-2 Cirkeln gör kullerbytta bakåt och landar i planka  
3-4 Varannan i cirkeln stiger upp och springer för att ta emot handstående från den som är bredvid. Ställer sig med ansiktet mot sitt par, ryggen in mot mitten.
- 5-8, 1-4 Cirkeln sparkar upp i/tar emot handstående (5). Sträckta vrister  
Mittengruppen:  
- Stadiga personen står axelbrett, håller i de två andra i armarna på varsin sida  
- De två andra står med fötterna ihop strax bredvid mittpersonens fötter och lutar ut mot sidorna med raksträckt kropp och sträckt yttre arm

- 5-8 Cirkeln lägger sig ner på rygg på sina egna platser, sträckta armar in mot mitten, sträckta vrister.  
Mittengruppen sätter sig i grensittande med fötterna ihop med varandra, rundade ryggar och armarna sträckta inåt mot mitten

*Övriga cirklar (B):*

- 1-8 Spring till led. Stå parvis med ansiktena mot varandra, ena med ryggen mot publiken.  
1-4 Den som står längre bak går upp i handstående och viker knäna över axlarna på paret så att den kan hänga där.  
5-8 Sväng runt medsols. Den som hänger har knytnävarna i sidorna. Den som står har händerna på höfterna på den som hänger.

LIVLIGARE, RYTMISK KÖRMUSIK

*Cirkel A:*

- 1-8, 1-4 Ligg stilla  
5-8 Förflytta er till huksittande på led parvis så att den ena i paret är framför och den andra bakom

*B:*

- 1-8 Den som står gungar sida till sida och svingar den som hänger med sig.  
Börja till höger.  
1-4 Stegpiruett till höger  
Höger: Gunga höger (1), stig runt medsols med vänster 180° (2), stig runt med höger 180° (3), gunga vänster (4)  
5-8 De som hänger lägger händerna i marken och kommer ner, svänger sig om och sätter sig på huk. De som stått står kvar.

*På sista 5-8 har några personer ställt sig på platser för att göra ett lyft. Dessa personer kan vara både från A- eller B-gruppen. De sitter på huk. Den som ska lyfta med ryggen mot publiken och den som ska lyftas med ansiktet mot publiken.*



*Alla (förutom de som ska göra lyftet):*

- 1-2 Den bakre i paret hoppar bock med sträckta ben över den huksittande (1).  
3-4 Stöd på raka armar, sparka ut benen i ett V. Sträckta ben och vrister.  
Rumpan är högst (3).  
5-6, 1-2 Sitt stilla i huk  
3-4 Den bakre i paret ställer sig upp (3)  
5-6 Den bakre i paret hoppar bock med sträckta ben över den huksittande (5).  
7-8 Stöd på raka armar, sparka ut benen i ett V. Sträckta ben och vrister.  
Rumpan är högst (7).  
1-2 Alla ställer sig upp, förbereder för hjulning.

**SÅNG:**

- 1-8 Vartannat led hjular mot höger, vartannat mot vänster. 2 hjulningar.

*De som ska göra lyftet:*

- 1-4 Sitt still i huk  
5-6 Den som ska lyfta ställer sig redo att ta emot.  
Den som ska lyftas springer och tar sats  
1-4 Lyft! Stå still.  
- Den som står tar i strax ovanför knäna på den som ska lyftas.  
- Den som blir lyft tar stöd på axlarna på den som står, tittar framåt,  
spikrak kropp, sträckta ben och vrister.  
5-8 Roterar ett varv medsols  
1-2, 1-4 -"-  
5-8 Kom ner och sitt ner på huk med näsan mot publiken

*Alla:*

- 1-4, 1-4 Kanon som börjar från mitten: Stå axelbrett, armarna gör en "sol" som börjar uppe med sträckta armar och går ner mot sidorna, fingrarna spretar.  
5-8, 1-8 Spring till avslutningspyramiden.  
Några personer springer ut till sidan. De ska göra tricks framför pyramiden så länge den byggs upp.  
2 x 1-8 Pyramiden byggs upp  
- En del ställer sig bredbent bredvid varandra på ett led  
- En del klättrar upp och står på benen på de som står på led  
- En del ställer sig på axlarna på någon bakom ledet  
- De som for ut till sidorna gör tricks framför pyramiden och ansluter sig sedan till den genom att t.ex. sätta sig i spagat framför eller annat

- 1-4 För upp knytnävarna långsamt på raka armar så att de är i rörelse alla fyra taktslag.
- 5 (BOOM!) Öppna händerna, fingrarna spretar.  
Håll kvar och njut av publikens jubel!