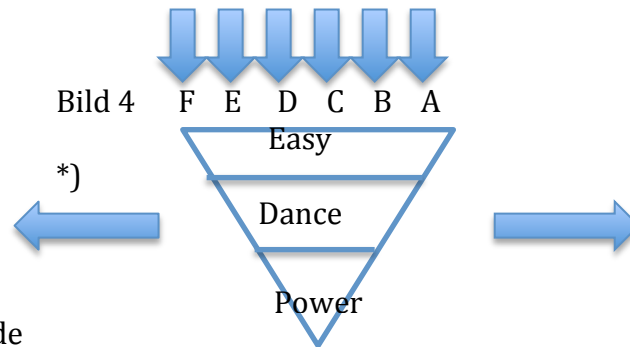


Les Pions del II

Pyramidformation



P gruppen börjar nere i huksittande

D gruppen börjar stående framåtböjda med nerböjt huvud

E gruppen börjar stående med nerböjt huvud

(1-8) Svikta/gunga i takt med förspelet

(1-8) Uppresning med armföring yttre vägen uppåt, 1 trumslag ovanför huvudet på 8.

(1-8) Sänk aa yttre vägen nedåt

2(1-8) P gruppen hoppar ner i djup plié och trummar 2 slag ner i marken, lyfter upp ryggen och trummar 2 slag ovanför huvudet

D gruppen ner i liten plié och för aa ner-upp sidvägen

E gruppen trummar ovanför huvudet

2(1-8) Trumpinnarna lodrätt nära varandra och nära kroppen, vrid h-v-h, slå trumpinnarna neråt samtidigt som h knä lyfts upp mellan trumpinnarna. Dito till v.

(1-8) Horisontal armcirkling med raka armar medsols, 2 varv

(1-8) Steg ihop med trumpinnarna ihop vågrätt och vågrörelse frmt -nedåt -uppåt 2 ggr

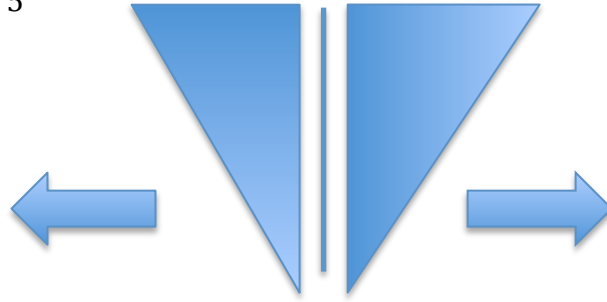
2(1-8) P gruppen hoppar ner i djup plié och trummar hv ner i marken frmf, sträcker upp ryggen och trummar hv bkm ryggen
D gruppen hoppar ut i mindre plié och trummar hv frmf kroppen och hv bkm kroppen
E gruppen stiger ut i gren och trummar hv frmf kroppen och hv bkm kroppen

2(1-8) Tyngdöverföring h-v-h/ v-h-v (upprepas) med trumpinnen till motsatt riktning (enkel-enkel-dubbel)
P gruppen djupt nere och för upp den motsatta handen vid dubbelsvikt
D gruppen i mindre plié och för motsatt hand ut till sidan vid dubbelsvikt
E gruppen stående i gren

2(1-8) Lufttrumma övre vägen runt från v till h i kanon enl. pilarna på skiss ovan, A börjar, sedan B osv. 2 varv och A gruppen stiger ihop och väntar in B, C osv

2(1-8) Litet steg frmt med h ikors samt med frmtböjn. Och trumpinnarna förs neråt, trumpinnarna yttre vägen upp med raka aa och två trumslag uppe. Dito med v steg fram ikors med frmböjn osv
Vändning 90° mot h/v.

Bild 5



- 4(1-8) **Löpning frmt med fart nerifrån med aa rakt uppåt, maja på stället.
Luft trumma högt uppe framför kroppen.
E gruppen startar med löpningen + maja (1-8)och lufttrummer 2(1-8).
D gruppen luftrummar (1-8) gör löpningen + maja (1-8) och lufttrummar (1-8).
P gruppen lufttrummar 2(1-8)och gör löpningen + maja (1-8).
Alla samtidigt tillbaka till egna platser, löpning + maja (1-8).**
- OBS! DETTA GÖRS ANNORLUNDA PÅ VIDEON, texten gäller!**
- (1-8) Vändning frmt med frontal cirkelrörelse utåt från mitten med sidoutfall.
Powergruppen startar, Dance gruppen fortsätter och Easy gruppen sist.(kanoneffekt). Halva gruppen cirklar medsols och halva motsols.
- 2(1-8) Sidoutfall utåt från mitten (Power och Easygrupperna börjar mot v och Dancegruppen börjar mot h) med hand diag till motsatt knä, ihop till mitten med 2 trumslag. Alla unisont på sista (1-8)
- (1-8) Trumma 2 ggr frmf kroppen i grenstående plié , vänd 90° h så att h ben är böjt 90° och v knä mot marken och trumma 2ggr, vänd 90° v =rakt fram i grenstående plié och trumma 2 ggr, vänd 90° v så att v ben är böjt 90° och h knä mot marken och trumma 2 ggr.
- 3(1-8) P gruppen: h steg till h, hopp på h med v ben böjt bkt -uppåt med1 trumslag ovanför huvudet, dito till v. Upprepa (1-8), därefter låga skridskosteg med trumslag i höfthöjd till samma sida som steget. Upprepa till v, totalt 8 ggr. D gruppen gör en sekvens av pliévändningarna (1-8) därefter "hoppsekvensen" som ovan (1-8) och skridskosteg (1-8). Easygruppen gör pliésekvansen 2(1-8) och därefter "hoppsekvensen" -utan hopp!! (1-8)
Det blir följaktligen en kanonrörelse framifrån -bakåt.
- (1-8) Alla gör sidkorssteg med armföring runt till h och tillbaka till v.
- 2(1-8) Fri förflyttning till nästa formation; 3-dubbla cirklar och under tiden sätts pinnarna bort.