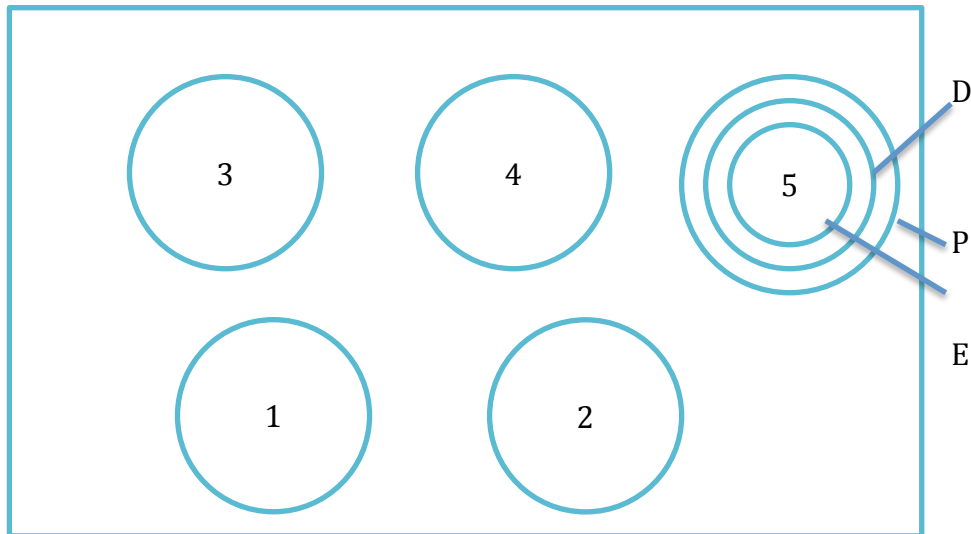


Les Pions del III

Alla cirklar är tredubbla, innerst Easy, i mitten Dance och ytterst Power.



- 2(1-8) Alla står vända inåt mot ringarnas mitt. Framåtlutade med böjda ben och armarna framåt. Uppresning med armarna sträckta uppåt-bkt i en lätt bakåtböjning.
E gruppen börjar (1-4), D gruppen följer (5-8) och P gruppen därefter på (1-4), alla sänker armarna nära kroppen på (5-8).
- 2(1-8) +1-4 E gruppen gör vågrörelse frmt nedåt + vändning 90° h
D gruppen vänder 90° h och står motsols i ringens riktning, lyfter h ben med foten nära v knä, samtidigt som aa förs rakt uppåt med handflatorna mot varandra, vrider h knä utåt och öppnar aa sidvägen ut och stiger ut i plié. Tyngden på v ben för att kunna sträcka upp till stående, armsänkning ned. Vändning 180° h med lätt bjudrörelse med v hand (ansiktet inåt mot mitten).
P gruppen vänder 180° v samtidigt med v utfall till handstöd, dra ihop h knä intill (huksittande med handstöd) och vandra frmt med v-h hand, v-h fot. Rulla upp till stående och vänd 90° h med lätt bjudrörelse med h hand.
- 4(1-8) + 1-4 E gruppen gör "kisapyörintä" runt till h med aa sträckta uppåt.
D gruppen gör sidkorssteg frmf-bkm med aa lätt böjda ut till sidan med handflatorna uppåt.
P gruppen rör sig medsols runt med h-v steg, h utfallssteg, v-h steg, v utfallssteg osv
Vändning utåt från mitten så att alla ryggarna inåt mot ringarnas mitt.
- (1-8) H armcircling frontalt inåt-utåt runt, dito v och båda samtidigt runt.
- 4(1-8) Armföring frmt med händerna mot varandra, dra händerna in mot midjan, ut till sidan och fram igen (omvända simtag). Vissa cirklar börjar gå frmt under armsträckningen frmt och bkt under böjningen inåt. Vissa väntar (1-4) och börjar då frmt när föregående backar osv. Närmare instruktioner senare.
- 2(1-8) Böjning frmt med händerna mot knäna och rund rygg, gunga (1-6) och sträck upp ryggen med armföring ut till sidorna (7-8). Alla unisont.

- 2(1-8) E gruppen sträcker aa upp och vajar sida –sida (1-4) D gruppen dito på (5-8) och P gruppen på (1-8), alla tillsammans (5-8). Grupperna som vänta gör det i frmt böjd ställning med rund rygg och händerna på låren. Alla vända frmt mot publiken.
- 2(1-8) Vändning kortaste vägen för steg motsols i ringens riktning med h, v steg, h växelsteg, v,h steg, v växelsteg osv
- 2(1-8) "Kisapyörintä" på stället runt till h med armföring uppåt (1-4) och sänkning (5-8). Upprepa (1-8).
- 2(1-8) Upprepa steg, steg växelsteg medsols runt.
- 2(1-8) Upprepa "kisapyörintä" runt medsols.
Stanna vända med ansiktet inåt mot mitten
- 2(1-8) Frmtböjning med händerna på låren och lätt böjda ben, sträck h arm uppåt under vridning av överkroppen (1-2) frmt böjning (3-4) och vrid och öppna mot v (5-6) böj frmt (7-8). Upprepa (1-8)
- 4(1-8) E gruppen stannar frmt böjda med aa frmt och sviktar på stället
D gruppen sviktar på stället (1-2) gör ett fölhopp inåt med armföring bkt runt frmt. (3-4) osv
P gruppen gör jämfota hopp frmt i plié med armföring frmt (1-2) sviktar på stället (3-4) osv.
- 4(1-8) Alla sviktar på stället tills gruppen börjar gå till ny formation.
P gruppen sviktar (1-8) och börjar gå, D gruppen sviktar 2(1-8) och börjar medan E gruppen sviktar 3(1-8) och börjar gå.
Alla rör sig till ny formation:
Power- och Dance grupperna bildar solen i mitten (rund klump) och Easy gruppen bildar strålarna

