

Skriftlig instruktion för Truppmassen 2024

I instruktionen är rörelserna separerade enligt roller. 8-12 åringarna är gula och har huvudrollen i Väst delen, 12-15 åringarna är orange och har huvudrollen i Öst, över 15 åringarna är blåa och har huvudrollen i Norr. Alla gör tillsammans i söder. Om det inte står något skilt för bakgrundsrollen så gör de samma som huvudrollen. På videon syns huvudrollen och bakgrundsrollen tydligt.

Många kanon avgörs av vilken plats man har på planen, så öva gärna på olika roller i kanon tills ni fått era platser.

Väst, Fireflies 0:00-2:00

Huvudrollen, gul	Bakgrundsrollen, blå + orange
<p style="text-align: center;"><u>A-del</u></p> <p>4x8 Gula springer in på plan då musiken börjar, väntar på sitt platsmärke på huk</p> <p>0:24 rulla sakta upp och snurra runt ett varv med höger fot</p>	<p>2x8 börja springa vid 0:14 tills man hittar sin plats och väntar på huk</p>
<p style="text-align: center;"><u>B-del: 0:35</u></p> <p>1-8 två gånger puls-armor inifrån ut 1-2 höger sidolodutfall, 3 stig tillbaka ihop, 4 armarna i kors på bröstet höger hand på, 5-6 vänster sidolodutfall, 7 stig tillbaka ihop, 8 armarna i kors på bröstet höger hand på 1-4 vågrörelse med händerna fast bakom ryggen, 5-6 vänster lodutfall, 7-8 armarna stiger "glittrande" händer 1-2 ner mot vänster, 3-4 sol, 5-8 snurra runt med kroppen nere</p>	<p>1-2 vänta, 3-6 vågrörelse med armar, 7-8 höger lodutfall och armarna stiger samtidigt med "glittrande" händer, 1-2 ner åt höger, 3-4 sol, 5-8 snurra</p>
<p style="text-align: center;"><u>C-del: 0:57 gula framåt</u></p> <p>1-3 tre passéhopp börja med höger, 4 händerna för ögonen knäna böjda 5-6 sträck upp, 7-8 fartsväng 1-4 sidopassé balans armarna drar till sidan, 5-7 "sleep" rörelse åt vänster, 8 vänd mot ett par 1-2 tre passésteg börja med höger, 3-4 stanna i höger passé balans, 5-8 ta ett steg med höger och gör höger vågbalans mot paret 1-4 spring runt paret ett varv med händerna snett åt sidan, 6 stanna och bjud armarna mot paret på "stare"</p>	<p>1-6 håll sidopassé, 7-8 "sleep" rörelsen åt höger</p>

<p style="text-align: center;"><u>D-del: 1:17</u></p> <p>Spring och bilda klungor av 4 pers, 1-4 höger arm upp, 5-4 spring medsols o vänster arm stiger, 5-6 stå med höger ben in i cirkeln, vänster ben sträckt bakåt o lyft händerna till mitten, 7-8 vridning ut ur cirkeln åt höger 1-4 kullerbytta, 5-6 framböj i långsitt, 7-8 ligg ner på vänster sida 1-2 handen sträcker upp, 3-8 sitt upp och rulla upp</p>	<p>(Orange och blå gör inte kullerbytta delen) 1-8 + 1-4 vänta i huk, 5-8 rulla upp</p>
<p style="text-align: center;"><u>E-del: 1:39</u></p> <p>1-8 + 1-4 6x steg och fartsteg utan armar 5-8 "Slowly" snurra runt ett varv med höger ben ut 2x8 Spring gymnastiskt till nya platser</p>	<p>1-8 + 1-4 6x steg och fartsteg med armar 1-4 2x steg och fartsteg Kanon på 5, 6 och 7 (se video)</p>

Norr, Isstormen 2:00-3:43

Huvudrollen, blå	Bakgrundsrollen, gul + orange
<p style="text-align: center;"><u>A-del:</u></p> <p>Isig vind: benen skakar 6 sekunder, fall ner</p>	
<p style="text-align: center;">2x8 Kanon i tre delar</p> <p>Grupp 1: 1-4 lodutfall nerifrån höger ben fram, armarna lyfter 5-8 steg och sjunk ner i vridning med höger höft framme böjt 1-4 stig åt höger, armarna stiger starka i X 5-8 sjunk huttrande ner, vänster knä kommer ihop</p> <p>Grupp 2: 3-6 lodutfall 7-2 sjunk i vridning 3-6 armar i X 7-8 sjunk huttrande</p> <p>Grupp 3: 4-7 lodutfall 8-3 sjunk i vridning 4-7 armar i X 8 sjunk huttrande</p>	<p>Lyft händerna rakt fram, stå ihop Vågrörelse med händerna bakom ryggen Stå ihop, armarna lyfter Stå ihop, huttra ner</p>
<p>1-2 flatback, 3-4 framåtvågrörelse, 5 sträck åt höger, 6-8 sidovågrörelse 1-4 skuffande bakåtvågrörelse 5-8 förflyttning: 4 spring + 1 passé 1-8 förflyttning forts. 2 till av samma spring + passé 1-4 spring och stanna på plats</p>	<p>(se video för lättare variant av vågrörelse serien vid 7 minuter 28 sekunder)</p>
<p style="text-align: center;"><u>B-del: 2:39</u> Vinden blåser</p> <p>5 svaja åt vänster, 6 höger, 7 sträck snett vänster fötterna ihop, 8 fartsväng ner 1-3 lyft armarna fram i flatback samtidigt som höger ben stiger bak, 4 galopp med händerna i kors åt höger, 5 stanna lågt med höger ben böjt, vänster rakt, vänster arm fram, handflatorna ner 5,5 vänd handflatan och blicken upp 7-8 sjunk med mjuka armar ner och rulla upp fötterna ihop</p>	<p>Vänta i huk, huvudet nere 1 huvudet upp, 3-4 stig upp 5-6 snabb nickning med huvudet Vänta stående</p>

<p>1-3 sidolodutfall med steg till höger, höger arm sjunker 4 armarna runt, 5-7 flatback förning hö-vä, 8 steg armarna upp</p> <p>1-3 sidobalans med vänster (kellistys), 4 steg med vänster, 5-7 krok vågbalans med höger ben upp, höger arm bakre vägen runt och stannar fram, 8 ihop</p> <p>1-2 två skutthopp runt, 3 galopp hö, 4 två springsteg, 5 spagathopp hö, steg steg, 7 spagathopp vä</p> <p>1-8 16x springsteg</p> <p>1-3 tre skutthopp framåt, 4 stanna</p> <p>5-8 höger arm förs från vänster till höger och kroppen faller sen ner</p>	<p>Sidopassé och rakt bens våg som alternativ</p> <p>4 galopp, spagathopp hö, steg steg spagathopp vä</p> <p>Fall ner och vänta på huk</p>
<p style="text-align: center;"><u>C-del 3:15</u></p> <p>2x8 Kanon i två delar</p> <p>Kanon A: 1-2 sol, 3-6 sträck bakåt och sjunk ner, 7-2 sidovågrörelse, 3-4 sido fartsväng</p> <p>Kanon B: 3-4 sol, 5-8 sträck bakåt och sjunk ner, 1-4 sidovågrörelse, 5-6 sido fartsväng</p> <p>Alla: frambalans på de två tomma takterna med höger ben åt höger främre hörn, vänster arm upp</p> <p>1 ner till vänster höftböjaren blicken ner, 2 blicken upp, 3 framböj med knäna ihop, 4 sträckning åt höger på höger knät, 5-6 svep sido fartsväng, 7 armarna runt och foten stiger fram, 8 stig upp med händerna på mage o rygg</p> <p>Dra ut rörelsen på vägen upp och vänta på din kanon</p> <p>1x8 Hela planens kanon från vänster till höger sett från publiken:</p> <p>Bjudande lodutfall åt vänster och via grävskopa till höger lodutfall med vänster arm som stiger tills kanon är slut</p> <p>Lyft båda armarna upp samtidigt som man går upp på tå</p> <p>Fall ner på huk på "åskan" och gör sittis åt sidan, sen spring till ny plats</p>	<p>Vänta i huk</p> <p>Passébalans fram</p> <p>1 ner i mellan-huk, 2 blicken upp 4 sträck armarna upp, 5-6 fartsväng</p>

Öst, krigare 3:43 - 5:19

Huvudrollen, orange	Bakgrundsrollen, gul + blå
<p><u>A-del:</u> 1-4 Stå i köer och vänta</p> <p>Varannan börjar med höger arm, varannan med vänster 1-4 en arm lyfter med armbågen före, 5-7 andra armen lyfter och första sjunker, 8 armen ner främre vägen skarpt 4x8 Spring till ny plats (“krigarna tar över fältet”)</p>	<p>Gula väntar i huk och gungar sida till sida.</p> <p>Blåa springer till ny plats 2x8, 3:e åttan rullar ner i huk Gula rullar upp från huk på 3:e åttan</p>
<p><u>B-del:</u> 4:12</p> <p>1-4 Stå ihop och lyft armarna och blicken 1-2 Sumställning huvudet ner, 3 huvet upp, 4 vänster hand ner till höger fot samtidigt som vänster knä sträcks, 5-6 ner på huk mot höger, 7-8 ryckig sol</p> <p>1-3 vänta i huk mot vänster, 4 stig ut i karate ställning med ryggen mot publiken och höger hand fram, 6 ta ett steg med vänster till karate ställning med vänster hand fram, 7-8 vänster fot stampar 3 gånger ¼ varv framåt</p> <p>2x8 Stegserie: pendelsteg åt sidan snabb- snabb- långsam, benet i 45° vinkel. Börja åt höger med händerna bakom ryggen, armarna åt sidan efter första åttan och rakt upp till sista fyran. Stanna och sänk händerna på 8.</p> <p>1-3 armarna nerifrån upp, 4 sträckning, 5-8 hjulning (egna bättre sidan) som avslutas med händerna upp i sträckning 1-4 sido lodutfall mot mitten samtidigt som händerna förs till sidorna, 5-8 skuffa åt motsatt håll, utåt från mitten (riktningar klarnar med formationer!)</p>	<p>Blåa lyfter armarna ända från huk</p> <p>Gul och blå gör med hela krigarserien, men byter inte ben och stampar inte</p> <p>Blåa: Ingen hjulning, istället 1-8 springer till rader</p> <p>Gula: Ingen hjulning, 1-8 spring till små cirklar</p>
<p><u>C-del:</u> 4:36</p> <p>2x8 två springsteg + hjorthopp x4 1-4 fallande lodutfall in i cirkel, 5-8 fallande lodutfall ut i cirkel 1-4 fartsväng med kram armar, 5-6 passé med framböj, händerna drar in i knytnäve</p> <p>1-2 handstående, 3-4 kullerbytta, 5-8 långsitt framböj 1-4 vänd till planka bakåt, 5-8 sparka upp med höger ben först</p>	<p>Gula: 2x8 springer medsols i cirkel, hälar i baken, armarna lika som i fireflies. 5-8 Istället för passebalansen, gör skuffande rörelsen igen</p>

1-3 fyra springsteg som fart, 4 satshopp med höger, 5-6 bombhopp med huvudet ner, 1-3 frambalans med böjt ben, 4 ihop

1-8 + 1-4 Spring till nya platser

5-8 gräv nerifrån händerna ända upp i "Victory" pose

Händerna faller via sidorna ner till ljudet av åskan

Gula vänder och springer 2x8 motsols, vänder igen 1x8 spring medsols

Blåa gör 2x8 pumpsteg, byt håll och samma 1x8

Gul o blå kommer med i 1,5x8 spring

Fall ner när åskan slår till

Söder, sol och gemenskap 5:20 - 7:07

Huvudrollen, alla

A-del 5:20: Vakna sakta upp till fågelsång

Alla "vaknar upp" och rör på sig långsamt och sträcker sig åt olika håll

B-del 5:33

1-2 salsa, 3-4 galopp, 5-6 salsa, 7-8 galopp, 1-8 pumpsteg åt vänster

1-2 salsa, 3-4 galopp, 5-6 salsa, 7-8 galopp, 1-8 hoppssa

1-3 stå åt höger, vridning fram, armarna nerifrån upp, 4 sträck armarna upp, 5-8 fartsväng med motsatta armar, 1-4 lodutfall och höger arm sjunker, 5-8 bjud armarna fram, stå på vänster fot

Sprakande händer: 1-4 för armarna främre vägen upp, 5-8 armarna via sidan ner

Armserie (höger börjar): 1-2 i kors över bröstet, 3-4 sträck upp i Y, 5-6 bjud fram, 7-8 för åt sidan

6:04 Refräng: samma sak x2 så att man har gått tillbaka till samma platsmärke:

1-8 marschera 4 steg åt ett håll, vänd $\frac{1}{4}$ varv och marschera 4 steg åt ett annat håll, 1-4 armarna bjuder turvis fram (höger börjar), 5-7 armarna förs ut till sidan. På andra varvet lyfter armarna upp och gör dubbelklapp på 8 (alla vänder mot publiken till klappen).

C-del 6:19

Hoppssa 1-4, jämfota hopp fistpump-händer med spretiga fingrar turvis (börja med höger) 5-8 → hela serien x4 (Här förflyttning till klunga i mitten)

Kanon 2x8 (beror på din plats om du gör på första eller andra åttan):

1-4 X-hopp, 5-8 svaja ut och tillbaka

Kanon bakifrån fram 2x8: Ljushopp + dyk ner i huk, rulla upp och stå upp senast på sista 7

Slutposition: Spagat lyft på raka armar i mitten av kompassen, pilarna springer ut från mitten, sträcker ut i lodutfall, och vänder om på sista tonen in mot mitten, på olika nivåer så att längst ut är längst ner, och närmast lyftet är högst upp.

Vill din trupp göra spagat lyftet i slutet? Skicka video till oss på norahermansson@gmail.com och 3rika.fellman@gmail.com då ni gör lyftet och går ett varv runt med det 😊