

Klädsel:

- Festival t-skjorta , jeans (byxor, shorts eller kjol) och solglasögon.

Deltagandet:

Det finns olika möjligheter att delta i HopOn-programmet.

Ni kan välja att delta i hela programmet (del 1-3) eller i enbart del 3.

Barnen som är med i barnmassen (uppträder före HopOn) kan delta i del 1 med sin Bi-dräkt, då väljer man del 1.

Anmälningalternativ:

- enbart del 1 (de som deltar i barnmassen, är färdigt på planen)
- enbart del 3
- del 1-3

DEL 1 HOPPA DANSA**12 x 8 Intro:**

- 1 - 8:** 8 hoppsteg hand i hand med ett par
- 1 - 8:** 8 hoppsteg och vinka med armarna ovanför huvudet
- 1 - 8:** 8 hoppsteg hand i hand med ett par
- 1 - 8:** 8 hoppsteg och vinkande med armarna ovanför huvudet
- 1 - 8:** Snurra ett platsmärke till höger, på 4de klapp till höger (1-4), snurra ett platsmärke till vänster, på 4de klapp till vänster (5-8)
- 1 - 8:** Steg till höger klapp, armarna går sidlänges upp och klapp ovanför huvudet (1-2), steg till vänster armarna går sidlänges ner och klapp på yttre sidan av låret(3-4). Repetera till höger 5-6 och till vänster 7-8.

- 1 - 8:** 8 hoppsteg hand i hand med ett par
- 1 - 8:** 8 hoppsteg och vinkande med armarna ovanför huvud
- 1 - 8:** 8 hoppsteg hand i hand med ett par
- 1 - 8:** 8 hoppsteg och vinkande med armarna ovanför huvud
- 1 - 8:** Snurra ett platsmärke till höger, på 4de klapp till höger (1-4), snurra ett platsmärke till vänster, på 4de klapp till vänster (5-8)
- 1 - 8:** Steg till höger klapp, armarna går sidlänges upp och klapp ovanför huvudet (1-2), steg till vänster armarna går sidlänges ner och klapp på yttre sidan av låret(3-4). Repetera till höger 5-6 och till vänster 7-8.

6 x 8 ref 1.

- 1 - 8:** Go-go hopp dubbel till höger(1-2), dubbel till vänster(3-4), enkel hopp höger (5), enkel hopp vänster (6), enkel till höger (7), enkel till vänster (8)
- 1 - 8:** Skaka rumpan bakåt och ansiktet mot publik(1-4), hoppa runt 180 grader via höger och skaka rumpan mot publik (5-8)

- 1 - 8:** Go-go hopp dubbel till höger(1-2), dubbel till vänster(3-4), enkel hopp höger (5), enkel hopp vänster (6), enkel till höger (7), enkel till vänster (8)
- 1 - 8:** Skaka rumpan bakåt och ansiktet mot publik(1-4), hoppa runt 180 grader via höger och skaka rumpan mot publik (5-8)
- 1 - 8:** V-steg (höger börjar), armarna öppnar framåt(1-4) V-steg (höger börjar), armarna öppnar uppåt (5-8)
- 1 - 8:** V-steg (höger fot börjar), armarna öppnar framåt (1-4) V-steg (höger fot börjar), armarna öppnar uppåt (5-8)

8 x 8 Roboten:

2 x 1 - 8 kanon: Vartannat led börjar med att hoppa ner i halv huk, händerna på knä och armbågarna utåt (1-4) / hoppa ut i X (5-8). Vartannat börjar med hopp ut i X (1-4) / hoppa ner i halv huk (5-8)

1 - 8: ROBOT gå fyra steg till höger (två takter =1 steg), ett platsmärke framåt

2 x 1 - 8 kanon: Vartannat led (samma led som började första gången också i huk) börjar med att hoppa ner i halv huk, händerna på knä och armbågarna utåt (1-4) / hoppa upp i Y (5-8). Vartannat (samma led som började hopp i X) börjar med hopp ut i Y (1-4) / hoppa ner i halv huk (5-8)

1 - 8: ROBOT gå fyra steg till vänster (två takter =1 steg), ett platsmärke framåt

2 x 1 - 8 kanon: Vartannat led börjar med att hoppa ner i halv huk (igen samma led), händerna på knä och armbågarna utåt (1-4) / hoppa upp och för armarna ut i L (höger arm till sidan, vänster arm rakt uppåt) (5-8). Vartannat (igen samma led) börjar med hopp och armarna ut i L (1-4) / hoppa ner i halv huk (5-8). (bild)



L: vänster arm uppåt, höger arm till sidan.

6 x 8 ref 2. samma som ref 1.

6 x 8 "Räp":

- 1 - 8** 8 hoppasteg hand i hand med ett par
- 1 - 8** 8 hoppasteg och vinka med armarna ovanför huvud
(De getingar/barnen som vill sluta här dvs. deltar inte i del 2 -> springer ut)

HOPPA - KLAPPA - DANSA då när barnen ropar:

HOPPA hoppa X i luften
KLAPPA ljushopp med klapp ovanför huvud
DANSA dansa fritt hur du vill

(“halvhuk” under pauserna (vuxen röst i musiken), händerna på knäna):

1 - 8: Snurra ett platsmärke till höger(1-4) på 4de klapp till höger, (5-8) snurra ett platsmärke till vänster, på 4de klapp till vänster

1 - 8: Steg till höger klapp, armarna går sidlänges upp och klapp ovanför huvudet (1-2), steg till vänster, armarna går sidlänges ner och klapp på yttersidan av låret (3-4). Repetera till höger 5-6 och till vänster 7-8.

6 x 8 ref 3. Samma som ref 1.

DEL 2 KRÄFTAN

10 x 8 Ringen:

1 - 8: Stå stilla

1 - 8: Hoppa ut i X med flex handled (1-2), sjunk ner i sumo (3-4), skjut huvudet fram och bak (5-8)

1 - 8: Pivot vändning med höger ben. Höger ben fram (1-2) vänd kroppen, ryggen mot publik (3-4), stig med höger ben fram (5-6), vänd kroppen mot publiken (7-8)

1 - 8: Gå till ringen (armarna uppe i V med flex handled)

1 - 8: Ta i varandras händer (1-4), gå in mot ringen medan armarna lyft upp mot mitten (5-8)

1 - 8: Gå utåt (1-4), stå stilla (5-8)

1 - 8: Gör vågrörelse med armarna (1-4) gå in mot mitten igen (5-8)

1 - 8: Gå utåt (1-4), gör vågrörelsen med armarna (5-8)

2 x 1 - 8: Gå tillbaka till din plats med tapsteg

4 x 8 Beach:

1 - 8: Ner och upp freestyle åla med kroppen, fötterna ihop på platsmärket (1-4), butterfly - armarna öppnar från bröstkorg, höger arm framåt och vänster bakåt samtidigt lutar man bakåt med övre kroppen och vänster ben skjuts fram (5-8)

1 - 8: Åla, fötterna ihop på platsmärket (1-4), stig ut i gren med vänster ben och för övre kroppen ner halvvägs från vänster till höger i ett U händerna knäppta bakom ryggen (5-8)

1 - 8: Åla, fötterna ihop på platsmärket (1-4). Dyk snett mot vänster eller höger (beroende på led och plats), steg med höger ben och armarna snett uppåt med flex handled(5-6) och hålls (7-8). (se på bilderna)



de som gör till höger



de som gör till vänster

1 - 8: Åla, fötterna ihop på platsmärket (1-4), fötterna ihop armarna ut i T och blicken ner (5-8)

9 x 8 Ref. 1:

1 - 8: Hoppa ut i X med flex handled (1-2), sjunk ner i sumo (3-4), skjut huvudet fram och bak (5-8)

1 - 8: Hoppa ihop till Y, handleden flex(1-2), dra armarna i kors framför bröst (3-4), skjut huvudet fram och bak(5-8)

1 - 8: Kräftgång, varannan rad till höger och varannan till vänster

1 - 8: Kräftgång tillbaka till platserna

1 - 8 x2: två olika takter/alternativ:

1. Stig ut till höger i kräftställning med böjda ben och armar (1-2), stig ihop på platsmärket, armarna längs kroppen (3-4), stig ut i kräftställning till vänster med böjda ben och armar(5-6), stig ihop på platsmärket, armarna längs kroppen (7-8). Stig ut till höger i X med flex handled (1-2), stig ihop armarna längs kroppen (3-4), stig ut till vänster i X med flex handled (5-6), stig ihop armarna längs kroppen (7-8).

2. Stig ut till höger i kräftställning med böjda ben och armar (1-4), stig ihop med benen och armarna längs kroppen stå stilla (5-8), stig ut till vänster i X med händerna i flex (1-4) stig ihop med benen och armarna längs kroppen stå stilla (5-8).

1 - 8: Gå långsamt 2 tapsteg snett till höger, börja med höger ben, bjud med armarna (1-4) backa med 4 steg samtidigt rundar du ryggen och drar ihop dig (5-8)

1 - 8: Gå långsamt 2 tapsteg snett till vänster, börja med höger ben, "bjud" med armarna (1-4) backa med 4 steg samtidigt rundar du ryggen och drar ihop dig (5-8)

1 - 8: Stig ut med höger ben medan armarna går nedre vägen ut till sidan (1-2) stig ihop och för armarna i kors framför kroppen nerifrån upp (3-4) därifrån övre vägen ner till sidan i axelhöjd (samtidigt steg till vänster) därifrån tillbaka samma väg i kors framför kroppen (samtidigt steg ihop). (5-8)

1 - 8: Stig framåt med höger ben armarna svänger ut till sidan (1-2) stig ihop och armarna förs i kors framför kroppen (3-4) Stig framåt med vänster ben armarna svänger ut till sidan (5-6) stig ihop och armarna förs i kors framför kroppen (7-8)

4 x 8 Beach: samma som i första "beach" delen.

1 - 8: Ner och upp freestyle åla med kroppen(1-4), butterfly - armarna öppnar från bröstorg, höger arm framåt och vänster bakåt samtidigt lutar man bakåt med övre kroppen och vänster ben skjuts fram (5-8)

1 - 8: Åla (1-4), stig ut i gren och för övre kroppen ner halvvägs från vänster till höger i ett U händerna knäppta bakom ryggen (5-8)

1 - 8: Åla (1-4), dyk snett mot vänster, steg med höger ben och armarna snett uppåt med flex handled(5-6) och hålls (7-8)

1 - 8: Åla (1-4),fötterna ihop armarna ut i T och blicken ner (5-8)

9 x 8 Ref. 2

1 - 8: Hoppa ut i X med flex handled (1-2), sjunk ner i sumo (3-4), skjut huvudet fram och bak (5-8)

1 - 8: Hoppa ihop till Y, handleden flex(1-2), dra armarna i kors framför bröst (3-4), skjut huvudet fram och bak(5-8)

1 - 8: Kräftgång, varannan rad till höger och varannan till vänster

1 - 8: Kräftgång tillbaka till platserna

1 - 8 x 2: två olika takter/alternativ: (samma som tidigare)

1. Stig ut till höger i kräftställning med böjda ben och armar (1-2), stig ihop på platsmärket, armarna längs kroppen (3-4), stig ut i kräftställning till vänster med böjda ben och armar(5-6), stig ihop på platsmärket, armarna längs kroppen (7-8). Stig ut till höger i X med flex handled (1-2), stig ihop armarna längs kroppen (3-4), stig ut till vänster i X med flex handled (5-6), stig ihop armarna längs kroppen (7-8).

2. Stig ut till höger i kräftställning med böjda ben och armar (1-4), stig ihop med benen och armarna längs kroppen stå stilla (5-8), stig ut till vänster i X med händerna i flex (1-4) stig ihop med benen och armarna längs kroppen stå stilla (5-8).

1 - 8: Gå långsamt 2 tapsteg snett till höger, börja med höger ben (1-4) backa med 4 steg samtidigt rundar du ryggen och drar ihop dig (5-8)

1 - 8: Gå långsamt 2 tapsteg snett till vänster, börja med höger ben (1-4) backa med 4 steg samtidigt rundar du ryggen och drar ihop dig (5-8)

1 - 8: Stig ut med höger ben medan armarna går ut till sidan (1-2) stig ihop och för armarna i kors framför kroppen nerifrån upp (3-4) därifrån övre vägen ner till sidan i axelhöjd därifrån tillbaka samma väg i kors framför kroppen (5-8)

1 - 8: Stig framåt med höger ben armarna svänger ut till sidan (1-2) stig ihop och armarna förs i kors framför kroppen (3-4) Stig framåt med vänster ben armarna svänger ut till sidan (5-6) stig ihop och armarna förs i kors framför kroppen (7-8)

DEL 3 SOMMAR

8 x 8 Intro

2 x 1 - 8: Ta på dig solbrillorna, dansa på din plats.

1 - 8: Luta dig lite framåt med övre kroppen och för höger ben till sidan och armarna svänger till höger, för ihop benen och snurra runt armarna framför kroppen(1-2) för vänster ben till vänster och sväng armarna till vänster, för ihop benen och snurra runt armarna framför kroppen (3-4) , gör rörelserna en gång till -I höger och vänster (5-8)

1 - 8: Gör en spark framåt med höger ben och därifrån direkt en spark till höger sida. Armarna går samtidigt först uppåt och sedan till sidan (1-2) Gör växelsteg bakåt börja med höger (3-4) Gör en spark framåt med vänster ben och därifrån direkt en spark till vänster sida. Armarna går samtidigt först uppåt och sedan till sidan (5-6) Gör växelsteg bakåt börja med vänster (7-8)

1 - 8: Luta dig lite framåt med övre kroppen och för höger ben till sidan och armarna svänger till höger, för ihop benen och snurra runt armarna framför kroppen(1-2) för vänster ben till vänster och sväng armarna till vänster, för ihop benen och snurra runt armarna framför kroppen (3-4) , gör rörelserna en gång till till höger och vänster (5-8)

1 - 8: Gör en spark framåt med höger ben och därifrån direkt en spark till höger. Armarna går samtidigt först uppåt och sedan till sidan (1-2) Gör växelsteg bakåt börja med höger (3-4) Gör en spark framåt med vänster ben och därifrån direkt en spark till vänster. Armarna går samtidigt först uppåt och sedan till sidan (5-6) Gör växelsteg bakåt börja med vänster (7-8)

1 - 8: Stå med benen ihop, armarna axelhöjd och snurra på armarna från armbågsled (1-2). Ta i ditt huvud och snurra på huvudet (3-4). Stå med benen ihop, armarna axelhöjd och snurra på armarna från armbågsled (5-6). Ta i ditt huvud och snurra på huvudet (7-8).

1 - 8: För armarna bakre vägen och sjunk ner mot marken(1-2) kom upp med rund rygg och armarna gör kattsim rörelsen (3-5) Håll armarna rakt uppåt och skaka på händerna (6-8)

14 x 8 Hoppsa.

1 - 8: Hoppsa steg framåt eller bakåt (varannat led börjar hoppa framåt, varannat led bakåt). händerna svänger vid sidan

1 - 8: Pivot, höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (1-2), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (3-4) höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (5-6), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (7-8)

1 - 8: Hoppsa steg tillbaka till sin plats, händerna svänger vid sidan

1 - 8: Pivot, höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (1-2), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (3-4) höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (5-6), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (7-8)

1 - 8: Ner i huk (1-4) egen pose (5-8)

1 - 8: 2 klappar mot ett par i ett annat led (1-2), fötterna ihop och kroppen vänd mot publiken (3-4), 2 klappar mot andra paret i ett annat led (5-6), fötterna ihop och kroppen vänd mot publiken (7-8)

1 - 8: Ner i huk (1-4) egen pose (5-8)

1 - 8: 2 klappar mot ett par (1-2), fötterna ihop och kroppen vänd mot publiken (3-4), 2 klappar mot andra paret (5-6), fötterna ihop och kroppen vänd mot publiken (7-8)

1 - 8: Stå med benen ihop, armarna axelhöjd och snurra på armarna från armbågsled (1-2). Ta i ditt huvud och snurra på huvudet (3-4). Stå med benen ihop, armarna axelhöjd och snurra på armarna från armbågsled (5-6). Ta i ditt huvud och snurra på huvudet (7-8).

1 - 8: För armarna bakre vägen och sjunk ner mot marken(1-2) kom upp med rund rygg och armarna gör kattsim rörelsen (3-5) Håll armarna raka uppåt och skaka på händerna (6-8)

1 - 8: Hoppsa steg framåt eller bakåt (varannat led börjar hoppa framåt, varannat led bakåt). händerna svänger vid sidan

1 - 8: Pivot, höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (1-2), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (3-4) höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (5-6), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (7-8)

1 - 8: Hoppsa steg tillbaka till sin plats, händerna svänger vid sidan

1 - 8: Pivot, höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (1-2), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (3-4) höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (5-6), höger stiger fram + armarna i V uppåt, sväng 180 + armar i kors framför kropp (7-8)

Figuren - Solen

4 x 1 - 8: Armarna ut i V och snurra runt till din nya plats

2 x 1 - 8: För armarna bakre vägen och sjunk ner mot marken(1-2) kom upp med rund rygg och armarna gör kattsim rörelsen (3-5) Håll armarna rakt uppåt och skaka på händerna (6-8)

1 - 8: Vänd 90 grader till höger och marschera på stället och vinka med armarna ovanför huvud (1-2) vänd igen 90 grader till höger och marschera på stället och vinka med armarna ovanför huvud (3-4) vänd 90 grader till höger och marschera på stället och vinka med armarna ovanför huvud (5-6) vänd 90 grader till höger och marschera på stället och vinka med armarna ovanför huvud (7-8)

1 - 8: För armarna bakre vägen och sjunk ner mot marken(1-2) kom upp med rund rygg och armarna gör kattsim rörelsen (3-5) Håll armarna raka uppåt och skaka på händerna (6-8)

Rollen Solen

2 x 1 - 8: Hoppsasteg ut i stora ringen.

1 - 8: Hoppsasteg in i ringen (håller i varandras händer)

1 - 8: Hoppsasteg utåt

1 - 8: Gå in mot ringen, armarna gör vågrörelsen

1 - 8: Backa utåt, armarna går uppifrån ner
Hoppsasteg i solen.

“sommarsommarsol igen” : freestyle pose.

Rollen Strålarna

2 x 1 - 8: Hoppsasteg, bildar led (=strålarna) som kurvar och hoppar ut från stora ringen (=solen). Andra 8, sista takten (8) händerna upp i V, blicken utåt från stora ringen.

2 x 1 - 8: Vänd om (första takten), Hoppsasteg in i ringen, samma väg som man hoppar ut.

1 - 8: Gå in mot ringen, armarna gör vågrörelsen (tillsammans med solen)

1 - 8: Backa utåt, armarna går uppifrån ner (

2x 1-8: Hoppsasteg, bildar samma led (=strålarna) som kurvar och hoppar ut från solen.

“sommar sommar sol igen” : freestyle pose.