

Obs! Instruktionerna är skrivna (t.ex. steg till höger) sett från gymnasten.

Del 1

- Hoppsteg+ snurr (då alla kommer in på planen):
 - Paret är nära varandra och mellan två platsmärken. I snurren rör det sig ett platsmärke till höger.
- Första refrängen är alla gymnaster på eget platsmärke.
- X och Y och H rörelsen
 - Vänstra paret börjar nere, högra börjar med X. Lika i Y.
 - första robot rör man sig ett platsmärke till höger och den andra roboten tillbaka till sitt platsmärke.
 - H: Vänstra paret sträcker först vänster arm upp och den högra armen till höger. Höger paret tvärtom. Paret bildar först tillsammans ett H. "andra H" tvärtom mot personen som är på andra sidan.

Del 2

Excel: del 2 Ringen

- Bildar ringarna enligt färgkoden.
- Efter ringen rör man sig tillbaka till egen plats.

Beach/Strand" delen (gäller alla Beach delar)

- Shake ner-upp, Alla öppnar till höger ("butterfly")
- Shake ner-upp, E-N stiger i gren till vänster och för kroppen från vänster till höger (lika som i instruktionsvideon) / O-X stiger i gren till höger och för kroppen från höger till vänster (samma rörelse men andra hållet).
- Shake ner-upp, E-N utfall vänster / O-X utfall till höger
- Shake ner-upp, alla för armarna ut till sidan i axelhöjd

Excel: Del 2 kräftgång

- Röd till höger ett platsmärke, tillbaka till eget platsmärke (se bild)
- Blå till vänster ett platsmärke, tillbaka till eget platsmärke (se bild)

Excel: Del 2 Kanon

- Blå: långsam kräfta (se bild, på videon Tetta)
- Röd: snabb kräfta (se bild, på videon Sara)

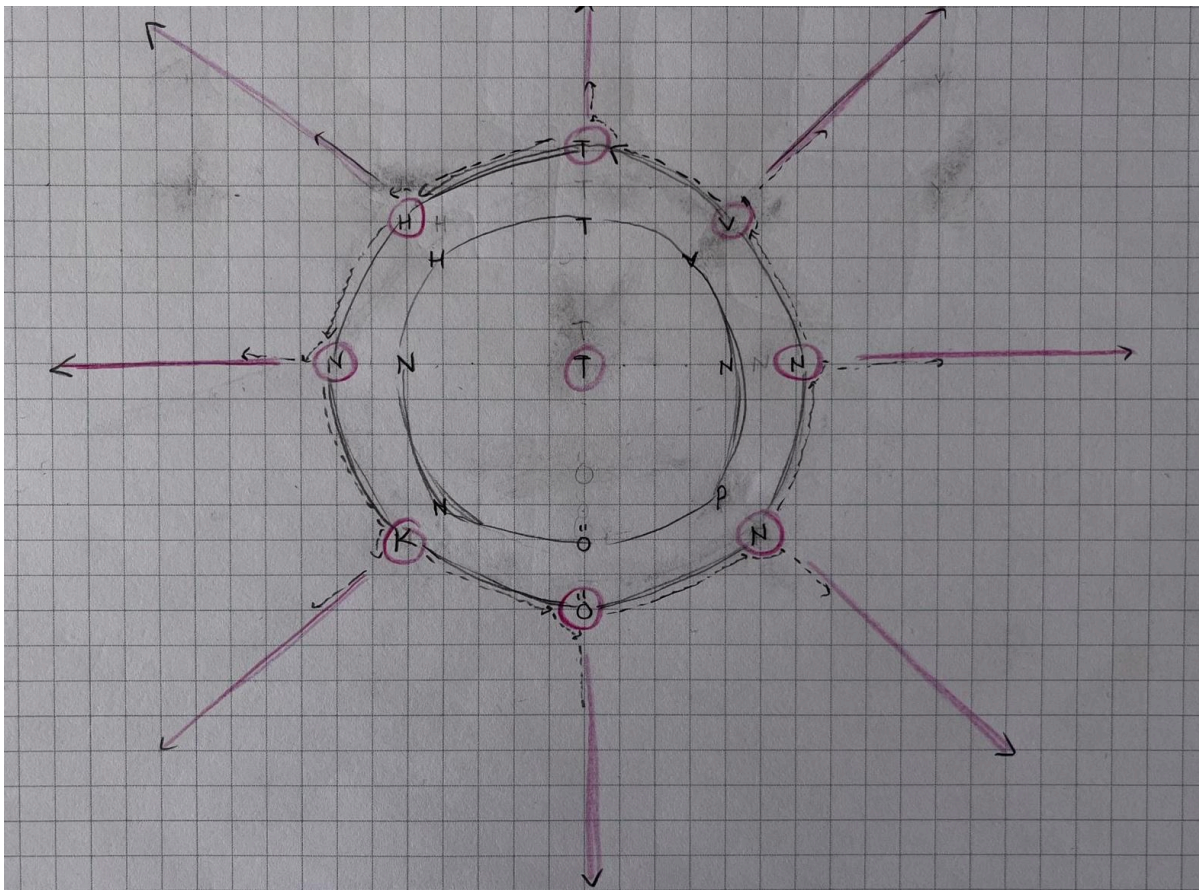
Del 3

Excel: Del 3 hoppsteg

- Refrängen:
 - Röd hoppsteg börjar framåt, tre platsmärken, mot publiken (se bild)
 - Blåa börjar med att vända om och gör hoppsteg, tre platsmärken, mot bakläktaren (se bild)
 - Sedan vänder man om med vändningarna och hoppar tillbaka till sitt platsmärke.

OBS! ÄNDRING:

- efter att gymnasterna har snurrat till mitten och gjort 2 x våg med armarna, kattsim, vinka + stora vinkningar runt (2x8) så gör det INTE 1x8 våg, kattsim, vinka UTAN istället så börjar de bilda en yttre cirkel och inre cirkel. (se bild: Del 3 cirkel)
- Del 3 Cirkel bilden i excellen visar vilka personer som hör till yttre och vilka som hör till inre cirkeln. Vi går igenom platserna noggrannare under samträningen. Bilden nedan visar hur formationen ser ut.
 - Yttre cirkeln, 115 gymnaster (se bild)
 - Inre cirkeln 90 gymnaster (se bild)



Strålarna

- Stora yttre cirkeln kommer att bilda strålarna. (se videon Del 3 Roll: stråle [FSG-festival 2024: Hop On Del 3 Roll: Stråle \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...))
- Inre cirkeln gör "Solen" delen (se videon Del 3 Roll: Solen: [FSG-festival 2024: Hop On Del 3 Roll: Solen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...))
- Obs! på videon syns i början våg-kattsim-vinka rörelsen som nu har ändrats till att bilda cirklarna.

Strålarna: vem som hoppar i vilken stråle och vilken riktning kommer vi att gå igenom under samträningen.