

En blød koreografi – moderne gymnastik
Kunstner: Aura. Nummer: I et land med høje bjerge

En koreografi med mange små tekniske finesser, der kan arbejdes med, som er i forlængelse af teknikken i rytmisk opvarmning, fx:

- Bredstående og vrid
- Lange skridt
- På tå og placering af modsatte fod
- Sidebøjning
- Forskellige energier

I	Træd ud på venstre ben, rul v. skulder, h, v. skulder. På 4 samles h. ben til og overkroppen lukker. 5-8 gentages til højre.
I	1-4: Gå skråt tilbage på v-h-v. (H. krydses bagved). På 4 samles til v. ben, mens h. arm svinges over hovedet. V. er på tå, højre fod placeres lige under knæet med åben hofte. 5-8: Samme fremad – start på h. H-v krydses foran – h-saml – v. arm svinger over hovedet
I	1-4: som ovenstående, men på 4 svirpes benet rundt 5-8: der landes i balance, som holdes de næste takter.
I	1-8. Sidebøj til v, midt, til højre og op i midten. Langsomt tempo
II	1-2: I diagonal svinges h. ben strakt frem, arme følger med 3-4: højre ben strækkes diagonalt bagud, mens h arm svinges rundt 5-6-7: Drejes rundt på h. flad fod, bagud 8-1-2: drejes på venstre flad fod, bagud. Højre arm sættes på over hovedet, idet man vender bagud. 3-4: h. arm cirkel ind i maven 5-6: ud i sidebøj/strakt h.arm mod venstre 7-8: h. arm sænkes langsom til siden

Koreografien kan startes forfra, hvor man drejer en kvart omgang fremad med venstre skulder. Når man har lavet koreografien 4 gange, er man nået tilbage til udgangsposition.