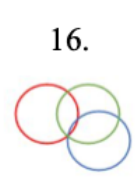
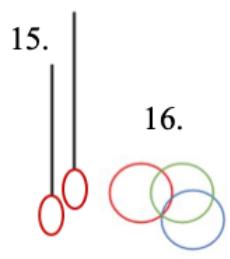
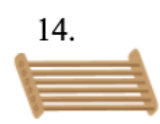
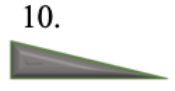
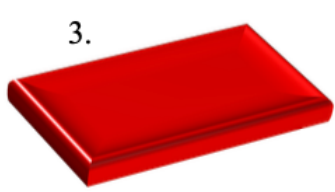
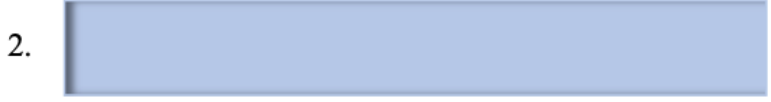


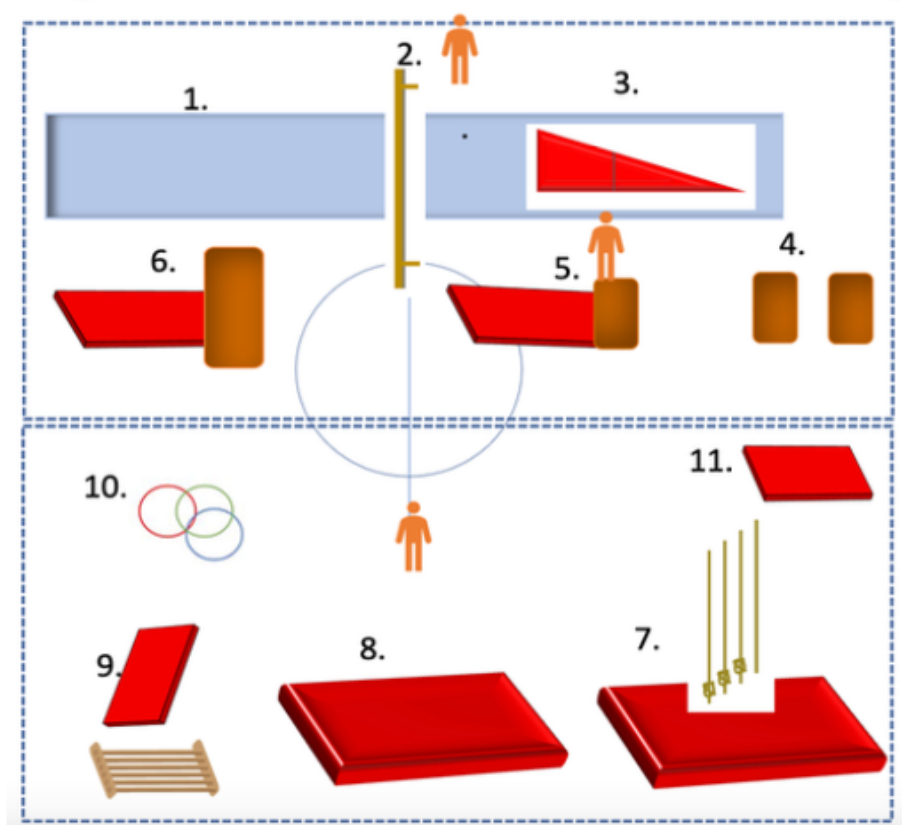
Redskap

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Airtrack (luftgolv) | 10. Satsbräda Stratum | 19. Voltkudde |
| 2. Mattvåd | 11. Vippbräda | 20. Kil |
| 3. Tjockmatta | 12. Plint | 21. Flickiskudde |
| 4. Mjuk landningsmatta | 13. Pallplint | 22. Trampett |
| 5. Flipperdyna | 14. Ribbstol | 23. Mjuk cylinder |
| 6. Tunnmatta | 15. Ringar | 24. Lianer |
| 7. Bom | 16. Rockringar | |
| 8. Bänk | 17. Ärtpåsar | |
| 9. Räcke | 18. Nedslagmattor | |



Upplägg C – Hjula, stödja och hopp Lätt

1. Hjulningar
2. Hjula över en bänk
3. Hjula ner för en kil
4. Piksitt mellan pallplintar
5. Handstående
6. 90 grader höft
7. Klättra så högt man kan
8. Falla bakåt
9. Handvoltspark
10. Inhoppsposition till hjulning/rondat/handvolt
11. Bygga tak



Upplägg C – Hjula, stödja och hopp

Lätt, instruktioner

1. Spring på alla fyra i en cirkel på matta samt Hjula runt den runda mittlinjen med magen inåt ringen för att få in rörelsemönstret hand, hand, fot, fot. Försvåra genom att hjula på mattan. Fokusera på att få in rörelsemönstret och inte på raka ben och armar.
2. Börja i en rak position med fötterna ihop och armarna raka vid öronen. Ta ett långt steg fram, sätt händerna på bänken och sparka över med ett ben i taget. Landa med överkroppen uppåt och armarna vid öronen
3. Hjula i nedförsbacke och fokusera på rörelsemönstret hand, hand, fot, fot och landa tillbaka med magen åt det håll man kom ifrån.
4. Stå mellan pallplintarna och sätt en hand på varje. Lyft benen från golvet, dra upp knäna och sitt som en köttbulle. Tycker de att det är lätt kan de testa att sitta med raka ben
5. Tränaren sitter på pallplinten. Gymnasten börjar i en rak position med armarna raka vid öronen. Ta ett stort steg fram, sätt händerna framför pallplinten och sparka upp. Tränaren tar gymnasten i höften och hjälper till
6. Placera händerna på mattan och fötterna på plinten. Armar och ben ska vara raka och pressa så att höften får en 90 graders vinkel och axlarna är i linje med händerna. Håll och räkna till 10
7. Använda ben och armar och klättra så högt man kan. Men klättra bara så högt att man kan klättra eller hoppa ner, man får inte glida ner för repet.
Förenkla: Sitta ner och hänga stilla med armarna högt upp
8. Börja i en rak position med armarna vid öronen och ryggen mot flippen som är uppställd. Fall bakåt och landa jätte spänd på rygg när flippen slår i golvet.
9. Placera händerna längst ner på ribbstolen med en krummad rygg främre benet böjt och bakre benet sträckt som ett utfallsteg. Sträck det främre benet och sparka upp det bakre.
10. Börja i den första ringen i en rak position. Svinga lite med armarna och böj benen och hopp iväg. Första foten landar i den andra ringen och den andra foten landar i den tredje. Första benet är rakt och utsträckt, andra benet är böjt och överkroppen framåtlutad med armarna raka vid öronen. Förenkla genom att ta bort armarna.
11. Ha händerna på mattan och fötterna på väggen. Börja vandra inåt med händerna så långt man kan. Tänk på att spänna armarna och magen