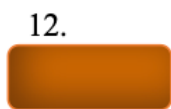
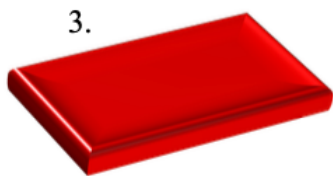
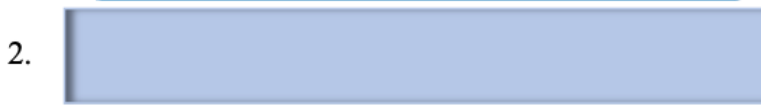
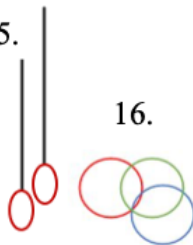


Redskap

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 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 | |



15.



16.



18.



21.



22.



23.

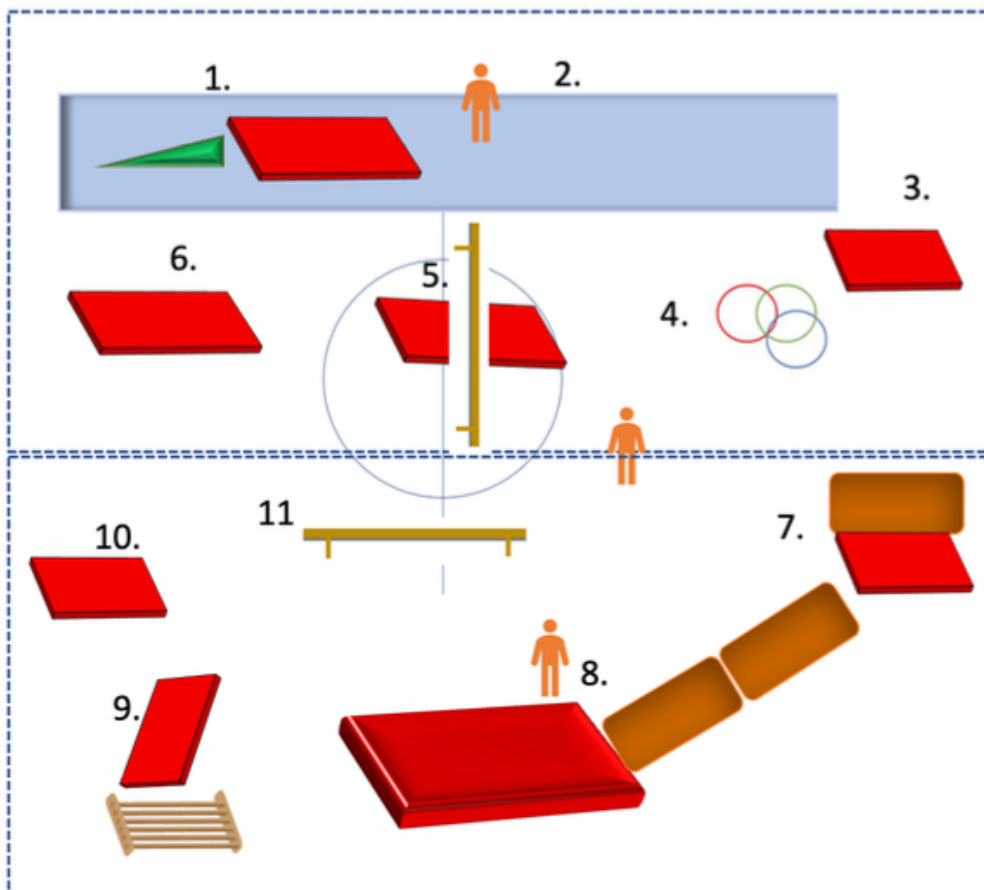


24.



Upplägg C – Hjula och stödja Medel

1. Satssteg hjulning
2. Satssteg hjulning
3. Handstående fritt
4. Piruett i rock ring
5. Hjula över en bänk
6. Halv hjulning upp mot vägg (träning inför rondat)
7. Bygga tak, 90 grader i höft
8. Handvolt
9. Handvoltspark
10. Handstående med mage mot väggen
11. Stödvåg



Upplägg C – Hjula och stödja

Medel, instruktioner

1. Stå på satsbrädan, gör ett upphopp långt fram och gör en hjulning
2. Börja i en rak position. Gör ett sats steg innan hjulning. Armarna är vid öronen hela tiden och landa med en fot i taget i mattan
3. Börja i en rak position. Ta ett stort steg fram och träna på att sparka upp på händer
4. Börja i en rock ring. Gör en piruettpreparation, gör piruetten och landa i rock ringen
5. Börja i en rak position framför bänken. Ta ett stort steg fram, sätt händerna på bänken och sparka över med ett ben i taget. Försök att sparka med raka ben och så högt som möjligt. Landa på andra sidan i en rak position med armarna vid öronen
6. Börja i en rak position. Ta ett stort steg fram och gör en hjulning upp mot väggen. Börja med att landa snett mot väggen. När de kan kontrollera det kan de vrida ett halvt varv och landa med magen mot väggen
7. Ha fötterna på plinten och händerna i mattan. Raka ben och armar och pressa i axlarna så att de är precis över händerna och att höften får en 90 graders vinkel
8. Börja i en rak position. Ta ett stort steg och sparka upp i en handstående position och fall sedan spänt ner i mattan
9. Placera händerna längst ner på ribbstolen, sparka upp med ett ben i taget och försök "jaga" ikapp det första benet med det andra.
10. Klättra upp med fötterna på väggen med magen mot väggen. Stå i en rak handstående position och gör sedan en nedrullning
11. Ha tårna på bänken och händerna på golvet. Placera armbågarna i magen