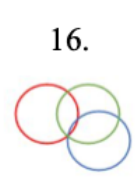
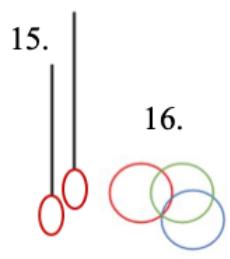
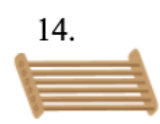
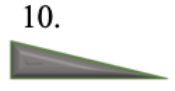
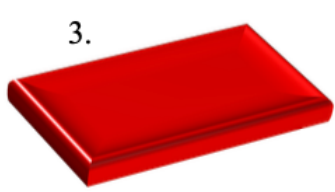
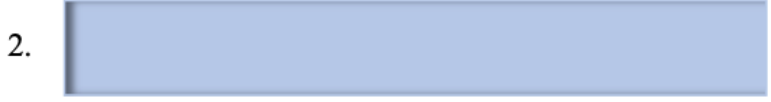


# Redskap

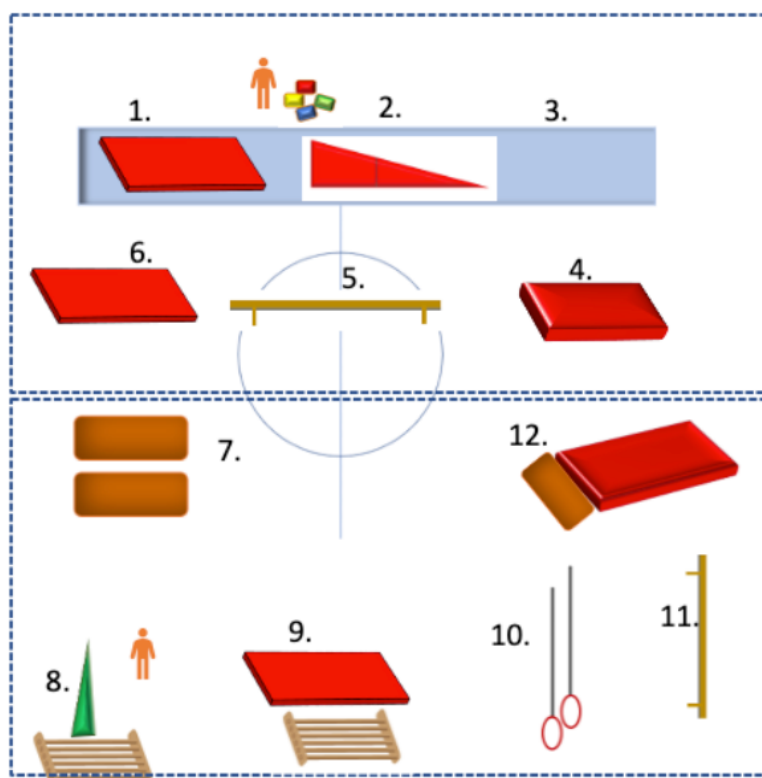
- |                        |                       |                   |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Airtrack (luftgolv) | 10. Satsbräda Stratum | 19. Voltkudde     |
| 2. Mattvåd             | 11. Vippbräda         | 20. Kil           |
| 3. Tjockmatta          | 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 A - Rotation, balans och stödja

## Lätt

1. Första fasen i Kullerbytta
2. Kullerbytta på kil
3. Sista fasen av kullerbyttan
4. Stå på ett ben och hålla balansen
5. Spänninggång
6. Rulla stock
7. Armgång mellan två plintar
8. Hoppa ljushopp med händerna i ribbstol
9. Piruettpreparation
10. Hänga i ringar och spänna sig
11. Balansgång på uppochnervänd bänk
12. Hoppa och landa i motorcykel



# Upplägg A - Rotation, balans och stödja

## Lätt, instruktioner

1. Första fasen i kullerbyttan. Håll huvudet mellan armarna, raka spända armar med hela handen i golvet. Rumpan högt upp och fötterna inte allt för långt ifrån kroppen, böj och sträck ut benen med ett litet hopp.
2. Börja med armarna rakt upp vid öronen, håll benen samlade genom kullerbyttan och armarna vid öronen hela tiden. Försök att komma upp på fötter utan att ta i händerna i mattan som hjälp. Förenkla genom att ha en ärtpåse under hakan eller mellan fötter.
3. Sista fasen i kullerbyttan. Ligg ihopkrupen på rygg, rulla upp mot ljuset för att ta fart och komma upp på fötter. Ha armarna rakt fram och försök att inte sätta i dem i golvet för att komma upp. Fötterna ska vara nära rumpan för att ge hjälp till att komma upp.
4. Stå på ett ben i flippen, andra foten fäster man vid knät, händerna på höften, Försvåra genom att sträcka ut benet som är vid knät så högt man kan, tillbaka till knä och sen ner.
5. Ha fötterna på bänken och händerna på golvet. Kroppen ska vara rak och spänd, gå från ena sidan av bänken till den andra utan att tappa spänningen
6. Börja på rygg, armarna raka över huvudet, benen raka och spända. Rulla över till mage och låt inte armar eller fötter nudda i golvet. Rulla sedan över till rygg igen och fortsatt hela mattan. Förenkla genom att använda en ärtpåse mellan fötter, knän eller händer. Försvåra genom att göra en gruppering när du ligger på rygg.
7. Häng mellan två plintar med raka armar, lås armbågarna så att armarna är ordentligt raka. Gå sedan framåt i armgång.
8. Börja stilla på satsbrädan och håll i en ribba i ribbstolen, ungefär i axelhöjd. Sen ska gymnasten hoppa upp och ner och försöka spänna benen i hoppet med fötterna ihop.
9. Börja med ett ben i tag och börja med en preparation på hel fot och sedan upp på tå, Förenkla: Ta hjälp av ribbstolen för bättre balans.
10. Höj ringarna så att gymnasterna kan hänga raklånga utan att nudda golvet. Försvåra genom att göra cirklar med kroppen.
11. Gå balansgång framåt på bänken. Utmana gymnasterna genom att gå på sidan eller baklänges.
12. Klättra upp på plinten och hoppa ner i tjockmattan och landa i motorcykellandning