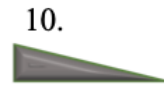
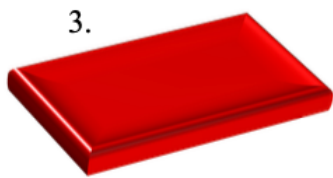
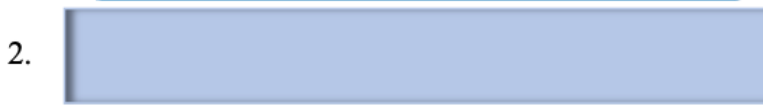
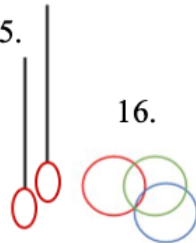


Redskap

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 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.



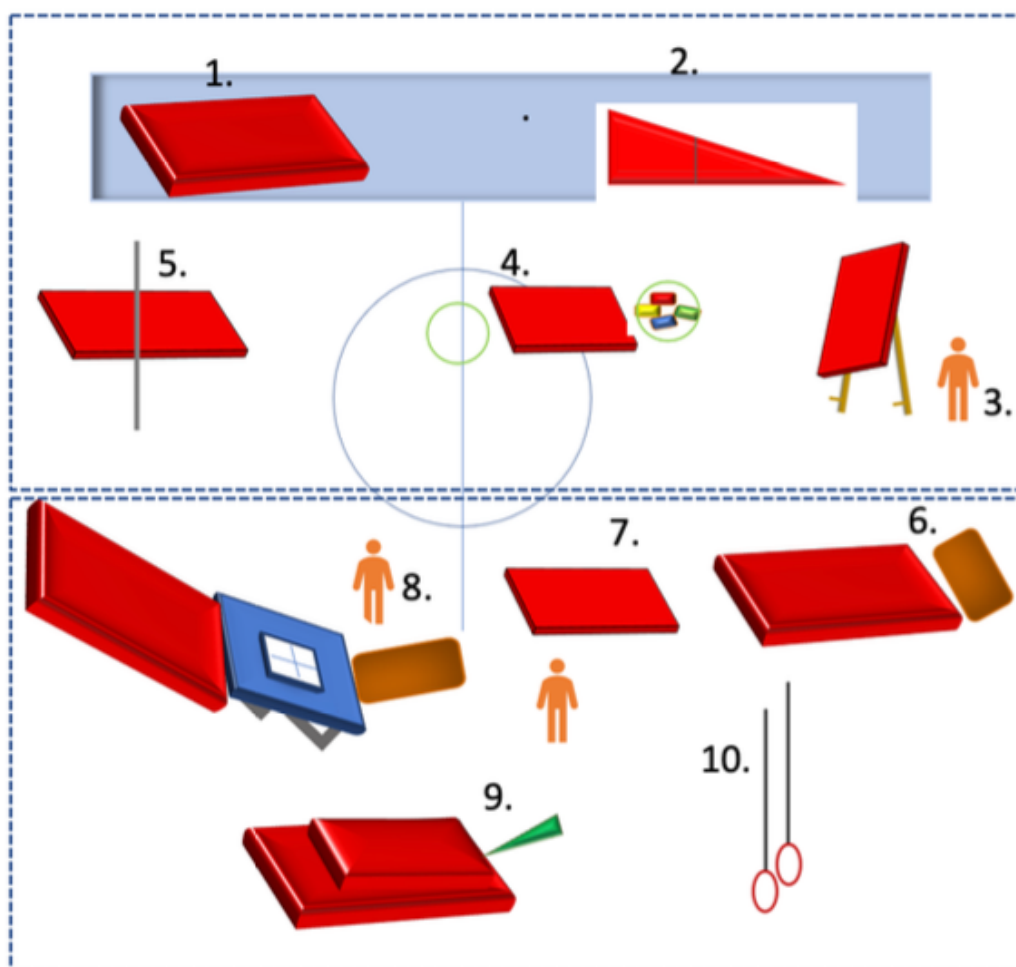
24.



Upplägg D - Rotation bakåt, stödja & landa

Lätt

1. Flickisdrag
2. Bakåtkullerbytta
3. Bakåtkullerbytta mellan två bänkar
4. Grävskopan
5. Bakåtvolt i räck
6. Falla bakåt
7. Gå ner i brygga
8. Flickisdrag med ärtpåse över voltkudde
9. Flickisdrag till rygg
10. Bakåtvolt i ringar



Upplägg D - Rotation bakåt, stödja & landa

Lätt, instruktioner

1. Sitt på mattan framför flippen med benen raka och ihop. Böj överkroppen över benen med armarna raka. Släng bak överkroppen i flippen med raka armar, spänd mage och tryck upp höften i taket
2. Börja i en rak position med ryggen mot kilen. Gymnasten sätter sig ner på kilen, placerar händerna vid öronen och dra knäna mot magen och rulla bakåt. Skulle det vara svårt så kan gymnasten börja uppe på kilen
3. Ligg på rygg på tunnmattn med axlarna vid kanten och armarna raka vid öronen. Dra knäna upp mot magen så en rotation börjar bakåt sätt i händerna på bänken och Landa med fötterna ihop i på golvet.
4. Ligg på rygg och dra fötterna bakom huvudet, plocka upp en ärtpåse mellan dina fötter rulla tillbaka till rygg och lägg ärtpåsen i rockringen vid fotändan.
5. Slå en bakåtvolt över räcket
6. Stå på pallplinten med ryggen mot mattan. Fall bakåt i en spänd position och landa spänd innan man får gå upp
7. Träna på att gå ner i brygga från en stående position. Om det är läskigt kan de gå upp i brygga från rygg. Pressa i axlarna så att axlarna kommer i linje med händerna. Fötterna ska vara ihop och benen sträckta, Förenkla genom att sätta fötterna på en höjd.
8. Stå på en bakåtvänd trampett i räkaposition och slänga sig bakåt till en tjockmatta i lutande plan. Landa spänt, Försvåra genom att gymnasten sätter händerna i plinten och landar jämfota med fötterna i trampetten och slänger sig bakåt.
9. Stå i en flickis position, lätt böjda knän, överkroppen lite framåtlutad och armarna vid öronen. Börja falla bakåt och tryck ifrån med benen och landa på rygg i mattan så långt bort man kan i en spänd position
10. Gör en bakåtvolt i ringarna.