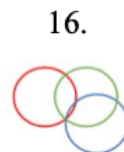
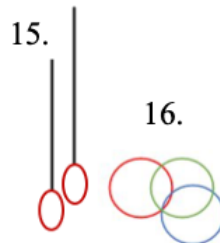
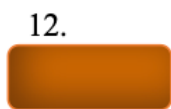
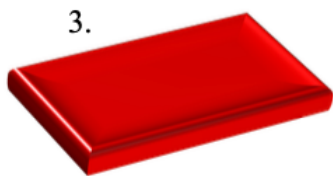
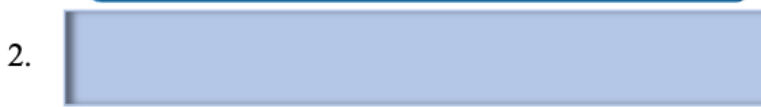


Redskap

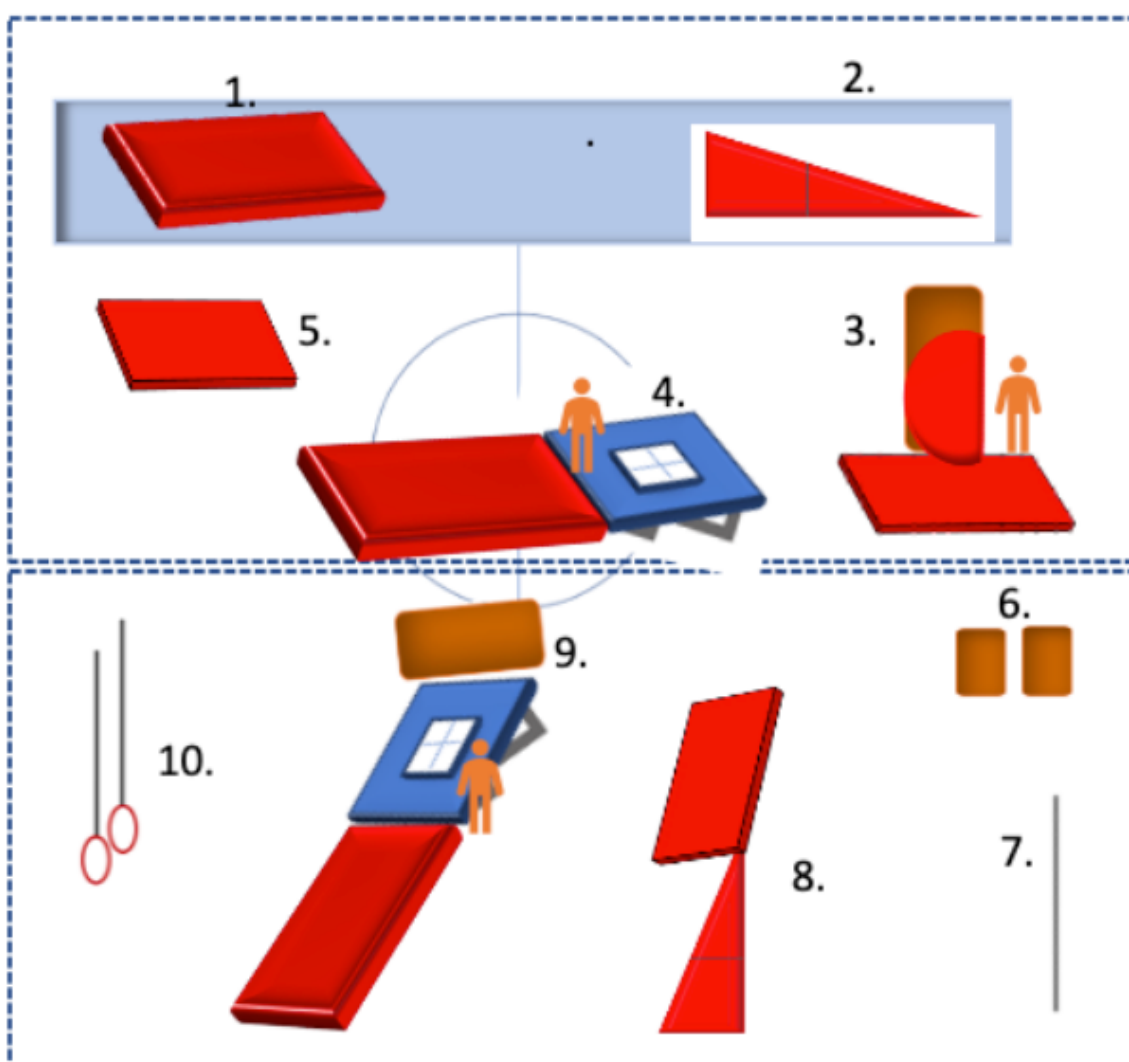
- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Airtrack (luftgolv) | 10. Satsbräda Stratum | 19. Voltkudde |
| 2. Mattvåd | 11. Vippbräda | 20. Kil |
| 3. Tjockmatta | 12. Plint | 21. Flickiskudde |
| 4. Mjuk landningsmatta | 13. Pallplint | 22. Trampett |
| 5. 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 D - Rotation bakåt, stödja & landa

Medel

1. Flickisdrag
2. Mjuk övergång
3. Långsam flickis från höjd, landa i spannung
4. Flickis
5. Ljushopp med vändning
6. Press mellan två pallplintar
7. Spänning, jobba från svank till krum
8. Bakåtkullerbytta till spannung
9. Handstående på plint och landa i rygg på tjockmatta
10. Salto i ringar



Upplägg D - Rotation bakåt, stödja & landa

Medel, 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 uppe på kilen ståendes på ett ben och det andra är rakt en bit fram, armarna raka vid öronen. Gå ner i en brygga bakåt och sparka över med ett ben i taget. Är det svårt för gymnasten så kan den börja med att gå ner i brygga och sedan sparka över
3. Börja uppe på plinten i en rak position med ryggen mot voltkudden. Böj överkroppen bakåt över voltkudden och glid ner i mattan med händerna först. Landa i ett handstående och fall sedan ner med benen och landa i en krumposition
4. Stå i en flickisposition, fall bakåt och gör en flickis. Händerna och fötterna ska långt bak
5. Stå på mitten av mattan och gör ett ljushopp så högt och spänt de kan. Sen en gång till och då ska de snurra i luften
6. En hand på varje pallplint och lyft benen från golvet, med böjda ben eller raka ben håll i 10 sek
7. Häng i räcket i en spänd och rak position. Jobba med kroppen från svank till krum. Gunga fram och tillbaka några gånger
8. Bygg en backe med bänkar från ribbstol eller använd kil. Gör en bakåtkullerbytta och landa i spannung. Fokusera på att trycka från händerna och pressa.
9. Från handstående på plint landa med fötterna i en bakåtvänd trampett och håll spänningen i hela kroppen och landa på rygg i en lutande tjockmatta
10. Gör en salto i ringarna.