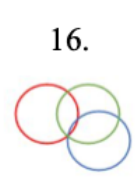
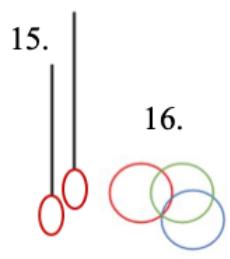
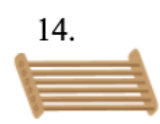
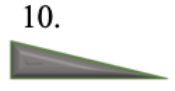
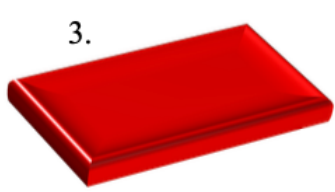
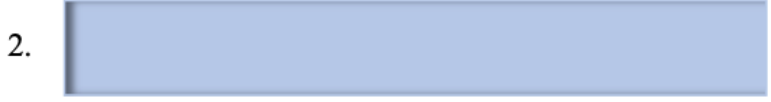


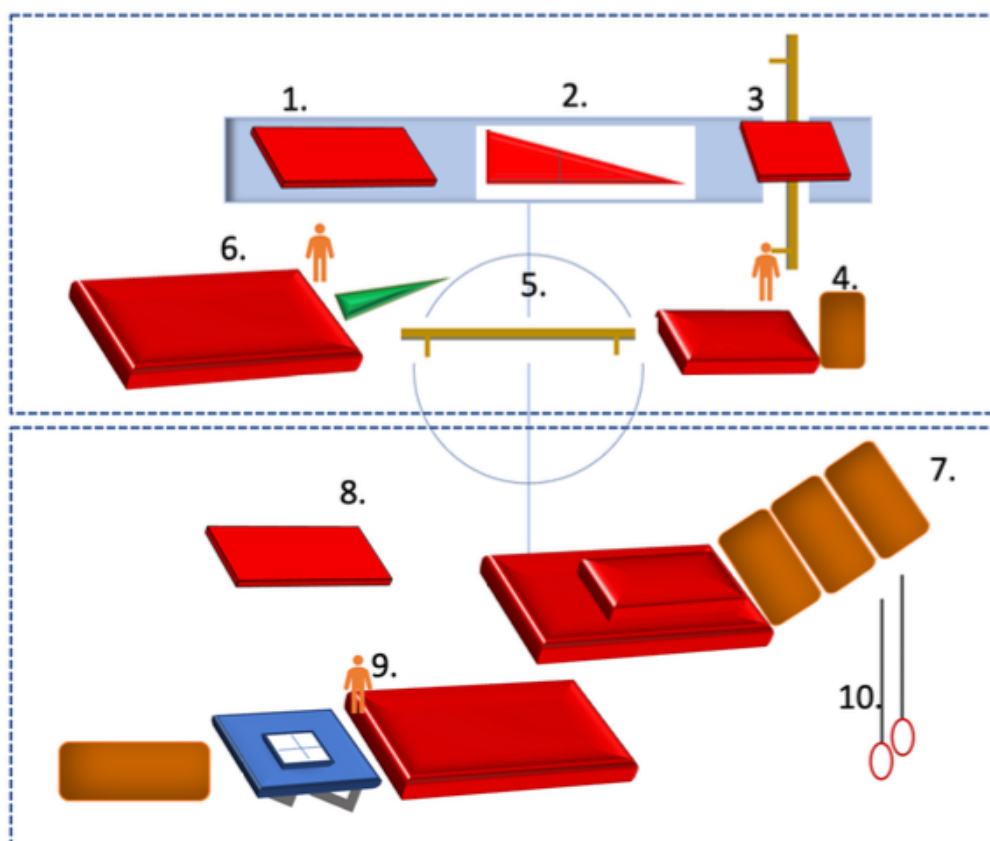
# Redskap

- |                        |                       |                   |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 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 Medel

1. Kullerbytta med upphopp
2. Kullerbytta
3. Kullerbytta med vändning
4. Frivolt till rygg
5. Väderkvarnen
6. Frivolt/kullerbytta på mattberg
7. Tripp-trapp-trull
8. Friståendebalans
9. Frivolt/kullerbytta på mattberg
10. Hänga ringar upp och ner



# Upplägg A - Rotation, balans och stödja

## Medel, instruktioner

1. Börja i en rak position med benen ihop och armarna raka vid öronen. Gör en kullerbytta på mattan, försök att ha raka armar och ben under hela volten. Armarna är vid öronen hela tiden, landa men fötterna ihop och gör ett upphopp när man kommer upp
2. Gymnasten kan välja om den vill börja på kilen (om den tycker det är svårt från golvet) eller börja på mattan framför kilen (lite mer utmanande). Börja i en rak position och gör kullerbyttan ner för kilen. Träna på att göra med raka armar och ben och landa med fötterna ihop och armarna raka vid öronen
3. Börja i en rak position på bänken framför mattan. Gör kullerbyttan till rygg på mattan som ligger på bänken. Ta ner en arm i taget och rulla ner för mattan i en spänd position
4. Stå på pallplinten i en rak position. Gör en frivolt ner i flippen och landa på rygg i en grupperad position. Händer på knäna och spända tår
5. Börja med fötterna på bänken och händerna på golvet i en rak utsträckt position. Gymnasterna ska ta sig till andra sidan bänken genom att snurra runt med armarna som en väderkvarn. Tänk på att hålla spänningen i bålen
6. Här får gymnasterna ta lite fart men inte så mycket, de behöver bara ta några steg. Helst ska gymnasterna ta sista steget på golvet och inte springa upp på satsbrädan. Hoppa jämfota och gör en hög kullerbytta eller en frivolt till rygg. Lägg gärna en flipp eller bygg upp tjockmattan med bänkar under så att det blir lite högre så gymnasterna tvingas hopp mer uppåt
7. Börja i en rak position på den översta plinten. Ta ett kliv fram till den andra plinten och sätt händerna på den tredje plinten och sparka till en handvolt. Börja denna station med att lägga en flipp på tjockmattan och låt gymnasterna sparka till rygg i en spänd position. När gymnasterna klarar att sparka och hålla en spänd position så kan man ta bort flippen och göra en färdig handvolt
8. Stå på ett ben och för det andra benen rakt bakåt. Armarna är vid sidan av kroppen och överkroppen fälld framåt. Kroppen ska bilda ett T. Håll positionen så länge de kan helt stilla
9. Börja långt bak på plinten med armarna nere längs kroppen. Ta ett stort steg fram och hoppa ner i trampetten. Samtidigt som de hoppar ner drar de upp armarna till öronen. Gör en hög kullerbytta eller frivolt
10. Häng ljuset i ringarna. Fötterna upp och huvudet ner. Håll spänningen i hela kroppen