Truppinriktade band

MÄRKESTAGNING STOCKHOLM TOP GYMNASTICS

Blå (10 av 11)

TRAMPETT
Inhopp med 1/2 armdrag i tjockmatta
Inhopp med 1/1 armdrag i tjockmatta
Grupperad frivolt till rygg

TUMBLING (mattvåd)
Enbensupphopp hjulning
Enbensupphopp handvolt till rygg på tjockmatta
Flickishopp (jämfotahopp) bakåt till liggande på tjockmattor

FRISTÅENDE
Gå i takt till musik
Ljushopp 180
Huvudstående 5 sek
Stående pikfäll. Händer i marken med raka ben
Piksittande med rumpan i marken, fötterna i luften

Rosa (10 av 11)

TRAMPETT till mattberg
Överslag till rygg
Pikerad frivolt till rygg
Sträckt volt till rygg

TUMBLING (mattvåd/luftgolv/tumbling)
Enbensupphopp rondat - stäm bak till kil
Flickiskast från sittande i pik (mot mjuk kant)
Handvolt från höjd

FRISTÅENDE
Gå i takt till musik och klappa händerna
Våghalvstående 90 grader
Ljushopp 360
Saxhopp 90 grader
Pikfäll (mage/bröst/axlar mot knän)

Lila (10 av 11)

TRAMPETT till mattberg
Överslag till rygg med flygfas

TRAMPETT
Grupperad frivolt till stå
Pikerad frivolt till stå

TUMBLING (luftgolv/tumbling)
Enbensupphopp rondat flickis
Enbensupphopp handvolt till stå
Stilla flickis i tjockmatta

FRISTÅENDE
Gå i takt till musik, klappa på 1 och 5
Handstående 2 sek
Bensparkar med sträckta vrister
Svank-krum stående hel rörelse
Spagat ett ben

Svart (10 av 11)

TRAMPETT till mattberg
Överslag till stå
Rondat till knästående med rak höft

TRAMPETT
Grupperad/pikerad volt med 180 grader skruv till stå

TUMBLING (luftgolv/tumbling)
Enbensupphopp rondat flickis stäm
Enbensupphopp handvolt stäm
Stilla saltostart till liggande i mjuk matta alla positioner

FRISTÅENDE
Gå i takt till musiken. Klapp på 1 och 5, Spark på 4, 8
Golvrull med tårna i marken
Spagathopp 90 grader
Piksitt 5 sek
Spagat båda benen