AG-inriktade band

MÄRKESTAGNING STOCKHOLM TOP GYMNASTICS

LJUSBLÅ (12 av 14)

HOPP
Ljushopp. Från kloss till satsbräda till tjockmatta
Kullerbytta till tjockmatta ca 70 cm, från kloss till satsbräda.

BARR
Uppdrag till hakan över barren - överkast till krum
Pikhängande 2s
1 piklyft från pik med raka ben

BOM
Gå på tå en länga
Steg - peka tå - fot till knä - steg osv. en länga
Gå i huk med armar i midjan 5 steg
Ljushopp av

MATTA
Grupperad kullerbytta framåt
Grupperad kullerbytta bakåt
Stå i brygga 2 s
Rulla bak till skulderstå - rulla tillbaka till huk, utan händer

LJUSROSA (12 av 14)

HOPP
Ansats - katthopp till häst/kloss ca 105 cm - ljushopp ned
Ansats - ljushopp till tjockmatta ca 70 cm

BARR
Vipp hjulomsving
Hänga i krum 2 s - direkt hänga i svank 2 s
Spetspik med raka ben 2 s

BOM
Ryggliggande till skulderstå 2 s
Ljushopp på bommen
Gå bakåt på tå en länga
Tåvändning
1/2 ljushopp av

MATTA
Hjulning till sidan
Bakåtkullerbytta i pik, raka ben
Handstående - fall över till brygga
Grensittande 3 s

LJUSLILA (12 av 14)

HOPP
Ansats ljushopp till häst/kloss ca 105 cm - ljushopp ned
Överslag till rygg i mattberg ca 70 cm

BARR
1 kippgung från kloss tillbaka till kloss
Brytning till huk - hoppa ned
Pendlingar i krum/svank, 3-5 st
Vipp hjulomsving med raka armar

BOM
Rullning framåt till skulderstå
Brygga 2 s
Gå till spannung - gå med fötterna till händerna, raka ben hela övningen
Stämavhopp från 1-2 steg

MATTA
Brytning till handstående - rullning raka armar - upp till grenstå med raka ben
Brygga - sparka över med raka ben
Upphopp - hjulning till krum
Bakåtrullning till spannung med raka armar

GRÅ (12 av 14)

HOPP
Överslag till rygg på kloss/häst ca 105 cm med mattberg bakom
Grupperad frivolt till stående i ca 70 cm tjockmatta

BARR
3 kippgung i rad
3-5 pendlingar - direkt överkast
Fotsving avhopp, delat/samlat, från höga barren, med tjockmatta
Kipp

BOM
Kullerbytta till huksittande
Uppspark till samlat handstående
Brygga - sparka över, med raka ben
Grupperingshopp, knä över höfter

MATTA
Tictac
Upphopp - spagathandvolt
Upphopp - rondat - stäm
Flickis