

Förövningar

Kullerbytta framåt och bakåt

Att tänka på:

- börja huksittande
- ryggen ska vara rundad och huvudet infällt (titta på magen)
- benen raka rullningen
- landa sittande på huk, utan att händer sätts i för att komma upp

Förövningar:

Filmade

- flå katt i ringar/lianer
- grupperade fällknivar
- sitt på huk med hälar på mattkant, håll i smalben, rulla bak och rulla upp till stående
- kullerbytta med ärtpåse under hakan och mellan knäna
- kullerbytta och ta ledarens händer i slutet (för att undvika handisättning på vägen upp till stående)
- kullerbytta från pallplint, från knästående
- framåt- och bakåtkullerbytta i lutande plan
- bakåtkullerbytta från liggande på plintlock
- kullerbytta på låg plint
- kullerbytta i räck

Handstående

Att tänka på:

- triangel med händerna (fingrar pekar lite inåt)
- göm öron mellan armarna genom hela övningen
- benen och fötter sträckta, "ihopklistrade"
- rak linje mellan tår genom höft till axel och händer
- vid uppspark: starta med armar över huvudet, långt steg innan handisättning (kroppslängd från vägg)

Förövningar (för handstående och som spänningsövningar):

Filmade

- stuphängande i ringar/lianer (hänga upp och ner)
- fölspark
- rulla stock
- gå skottkärra
- handstående från plint (plint i höfthöjd)
- bygga tak
- huvudstående (mot vägg)

- handstående mot vägg (går även att göra med satsbräda/kil ifall mer farthjälp behövs)
- gå med fötter på bänk (går också att gå med händer på bänk för enklare variant)
- gå med fötter på bänk/gå i pik (rumpa högt) och händer på golvet
- handstående falla

Ej filmade

- harskutt på golv (sträva efter raka ben)
- spindeln
- ligga ned på rygg och en ledare ska ställa gymnasten upp, antingen till handstående eller till stående
- göra hallon-/lakritsbåtar
- stå på händer med benen fritt men överkropp har stöd
- handstående med tvättsvampar mellan öronen och händerna (för att öva att armar ska vara vid öronen)
- benspark bakåt (håll i ribbstol och sparka benen raka bakåt uppåt)
- gå i sidleds med fötter på hög bom

Hjulning

Att tänka på:

- börja med armar över huvudet och öron gömda mellan armar genom hela övningen
- långt steg innan handisättning
- vrid sista handen, ska peka med fingrar mot den första handen
- hjula på en rak linje
- sträva efter att göra långa hjulningar
- avsluta stående med armar över huvudet och näsan åt det håll den startade

Förövningar:

Filmade

- harskutt/hjulning på bänk, eventuellt över hinder
- hjula över plintlock/pallplint
- hjula i lutande plan
- hjula mellan lianer
- hjula på linje
- hjula från knästående

Ej filmade

- "gå-hjula" mot vägg

- hjula med mage mot vägg
- hjula över mattor ("diamanten")
- hjula över hopprep (hopprep sitter fast i mattan/mellan 2 mattor, ledaren håller hopprepet och höjer vinkeln, mage mot ledaren)
- benspark bakåt

Jämfotahopp, armdrag, inhopp

Förövningar:

Ej filmade

- 3 rockringar på en rad sedan en rockring lite längre bort på en matta som gymnasten ska hoppa i till jämfota
- pallplintar efter varandra (att springa på för att sedan hoppa jämfota ned till tunnmatte)
- springa på bänk och hoppa i rockring eller sätta sig på rumpan i tjockmattan
- springa på golvet fram till tjockmatte och hoppa för att sätta sig på rumpan
- satsbräda (flera efter varandra och hoppa jämfota till tjockmatte)
- trampetter efter varandra (snarlik ovanstående övning)
- hoppa och slå på bom (springa fram till bom som är i lagom höjd så att gymnasten måste hoppa för att kunna slå med båda handflator i bommen).