

Kurs Elementer

Lørdag

Oppmøte, kryss av sjekkliste

Teori

Lunch Salto fram

Åpne/lukke tramp

Sikkerhet på tramp

Oppvarming

Sint gorilla

Innkast trening

Høydehopp

Sittelanding

Sitte – strak - halvs kru - sitte

Rygglanding

Kinder

Fiksering

ufo

Mage

Høydeøvelsen

Extra på slutten for de som vil

Stick it

Rygg til mage

Mage til mage

Søndag

Oppmøte, kryss av sjekkliste

Salto bak

Salto fram

Praktisk prøve

Extra på slutten for de som vil

Uthopp

Wallclimb

Trening på tidligere elementer