



Trinn for PARATURN - turnfest 7. mai 2022

MATTE

TRINN 1

1. Tømmerstokk 2 ganger rundt
2. Opp og stå
3. Strekkhopp

TRINN 2

1. Rulle forover
2. Strekkhopp
3. Holde vater i 2 sekunder
4. 4 skritt flamingo

TRINN 3

1. 2 spark forover
2. Rulle forover
3. Strekkhopp
4. Holde vater 2 sekunder
5. Hodestående/Håndstående eller hjul hvis man klarer.

BRETT OG TJUKKAS

TRINN 1

1. Hoppe på brettet strekkhopp på tjukkass

TRINN 2

1. Løpefart hoppe på brettet
2. Strekkhopp

TRINN 3

1. Løpefart hoppe på brettet
- 2- Stjernehoppe

BOM (LAV BOM)

TRINN 1

1. Gå skritt forover over hele bommen
2. Strekkhopp ned

TRINN 2

1. 4 skritt forover
2. 4 skritt flamingo
3. Strekkhopp ned

TRINN 3

1. 4 skritt forover
2. Snu 4 skritt bakover
3. Holde flamingo i 2 sekunder
4. Snu gå til enden av bommen og strekkhopp ned