



Trinn til turnfest 07.05.2022

MATTE

TRINN 1:

Strekkhopp rulle strekkhopp

TRINN 2:

Vater rulle strekkhopp

TRINN 3:

Chasse føllhopp ned på huk oppgang til hodestående rulle forover

TRINN 4:

Rulle forover oppgang til håndstående, landing strekkhopp

TRINN 5:

Hjul halv vending rulle forover oppgang til håndstående rulle, rulle bakover, strekkhopp med halv vending

HOPP (Kasse)

TRINN 1:

Løpefart hoppe på brett strekkhopp på tjukkas

TRINN 2:

Løpefart hoppe opp på kasse strekkhopp, stjerne hopp eller splitthopp ned fra kasse.

TRINN 3:

Løpefart satse direkte rulle opp på kasse valgfritt hopp ned fra kassa.

TRINN 4:

Hoppe opp på kasse, araber eller stift ned fra kasse.

TRINN 5:

Hodestift

BOM: (Gymnastene kan selv velge om de vil ha lav eller høy bom)

TRINN 1:

4 skritt forover hold flamingo i 2 sekunder. Gå til enden av bommen og strekkhopp ned.

TRINN 2:

4 flamingo skritt forover vater holde 2 sekunder gå til enden av bommen strekkhopp ned

TRINN 3:

4 skritt forover, vater hold 2 sekunder 4 flamingo skritt, strekkhopp gå til enden av bommen stjerne hopp ned.

TRINN 4:

4 flamingo forover snu halv vending 4 skritt bakover vater holde 2 sek, strekkhopp halv vending gå til enden av bommen valgfritt ned

TRAMPETT:

TRINN 1:

Strekkhopp eller splitthopp

TRINN 2:

Strekkhopp lande rulle

TRINN 3:

Kasterulle

TRINN 4:

Stift

TRINN 5:

Salto